

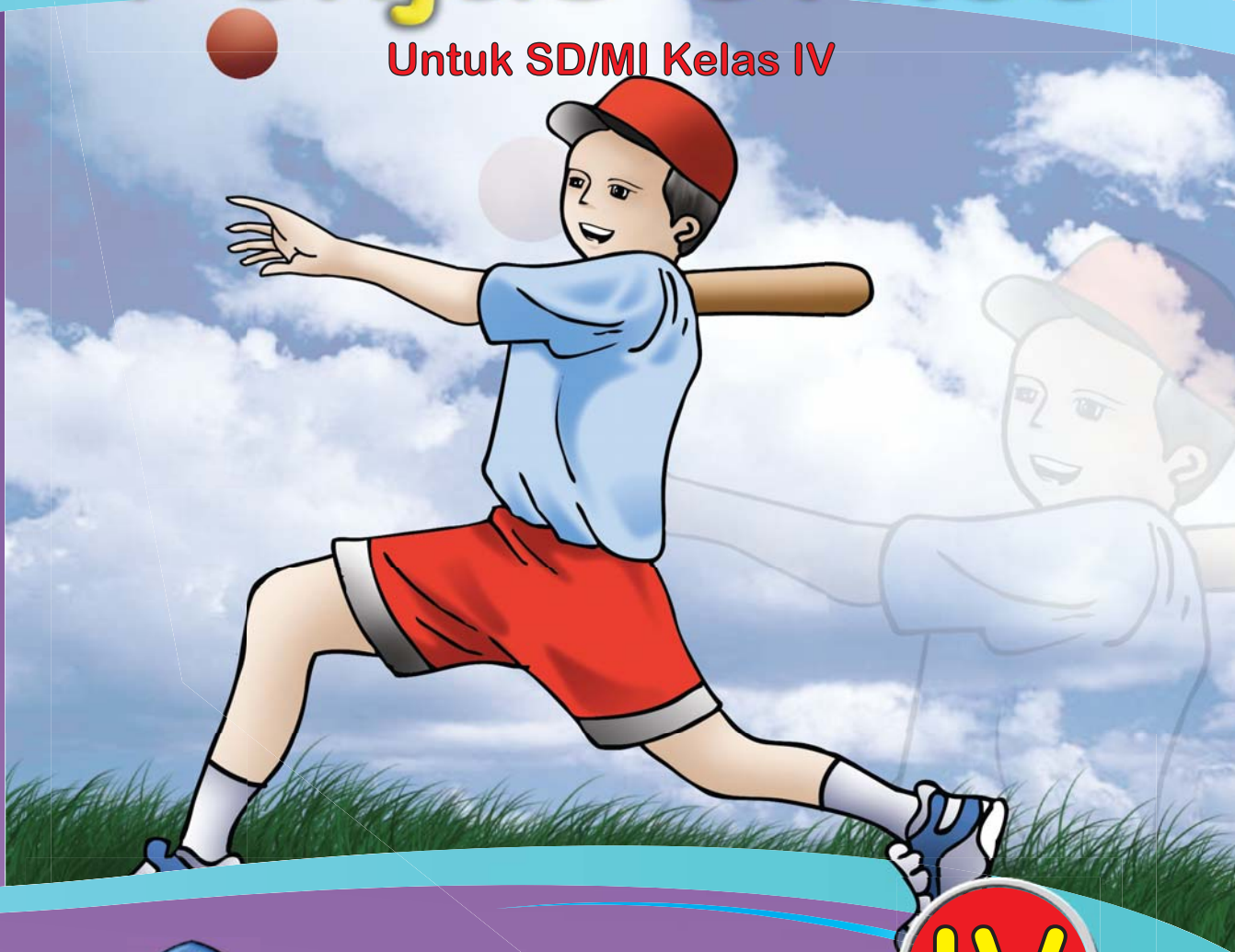


Edy Sih Mitranto | Slamet

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

# Penjas Orkes

Untuk SD/MI Kelas IV



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional



Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

# Penjas Orkes

Untuk SD/MI Kelas IV



**PUSAT PERBUKUAN**  
Kementerian Pendidikan Nasional

**Edy Sih Mitranto | Slamet**

**Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.  
Dilindungi Undang-undang.**

**Ukuran Buku : 17,6 X 25 cm**  
**Font : Arial, Arial Rounded MT Bold**  
**Penulis : Edy Sih Mitranto, Slamet**  
**Design Cover : Yogi One Febrianto**  
**Ilustrasi : Suryono**  
**Setting : Dewi, Wahyu, Intan  
lis, Mimin**  
**Lay Out : Wardoyo, Anton**

372.8

EDY

p

EDY Sih Mitranto

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes /Edy Sih Mitranto, Slamet; ilustrator, Suryono.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
viii, 202 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 178

Indeks

Untuk SD/MI kelas IV

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-057-3 (jil. 4e)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)

I. Judul

II. Slamet

III. Suryono

**Hak Cipta buku ini dialihkan Kepada Kementerian Pendidikan Nasional  
dari penerbit CV Adi Perkasa**

**Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010**

**Diperbanyak oleh ...**

# Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

**Kata Sambutan**



# Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan karena penulisan buku Penjasorkes dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam era sekarang ini pendidikan sangatlah penting guna mengimbangi perkembangan hidup manusia di zaman modernisasi, namun pendidikan terasa kurang lengkap jika tidak ada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PENJASORKES). Hal ini merupakan dasar bagi umat manusia untuk mengenal dunia dan dirinya. Dengan demikian PENJASORKES merupakan media pendorong terhadap keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat.

Berdasarkan hal tersebut penulis termotivasi untuk menyusun buku Penjasorkes SD/MI secara sistematis, bahasa yang digunakan sederhana sehingga mudah dipahami oleh peserta didik. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil berolahraga dan memerhatikan kesehatan.

Penulis mengajak para pengguna buku dan pengamat pendidikan untuk bersama-sama memperkenalkan dan membelajarkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara baik kepada peserta didik.

Penulis menyadari dengan kekurangan yang ada pada buku ini. Oleh karena itu, mohon kritik dan sarannya demi perbaikan buku ini selanjutnya.

**Penulis**

# Pendahuluan

Buku Pelajaran Penjasorkes akan menjadi sumber belajar yang efektif bagi siswa, bila digunakan secara tepat. Untuk itu perlu adanya petunjuk penggunaan buku, baik secara umum maupun khusus.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan, dan penalaran, serta pembiasaan hidup sehat.

Penyajian buku ini disusun secara sistematis dengan memuat butir-butir berikut.

1. **Kata Kunci**, yaitu kata-kata baru yang akan dipelajari pada bab terkait.
2. **Advance Organize (Motivasi Belajar)** yaitu uraian singkat yang mengemukakan isi bab untuk membangkitkan motivasi belajar.
3. **Tugas Praktik**, yaitu untuk membantu menguatkan pemahaman peserta didik.
4. **Materi**, disusun dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.
5. **Rangkuman**, yaitu konsep kunci pada bab yang bersangkutan, memudahkan siswa memahami keseluruhan isi bab.
6. **Ayo, Melatih Kemampuan**, untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan.
7. **Glosarium**, yaitu istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti dan ditulis alfabetis.
8. **Indeks**, yaitu daftar kata penting yang diikuti nomor halaman kemunculan.
9. **Lampiran**, yaitu kumpulan bahan yang memuat informasi atau bahan pendukung.

Semoga dengan Petunjuk Penggunaan Buku ini, peserta didik lebih mudah dalam memahami isi buku ini. Selamat belajar!

Penulis

# Daftar Isi

<b>Kata Sambutan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iv</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vi</b>
<b>Bab 1 Permainan Kasti .....</b>	<b>1</b>
A. Permainan Kasti dan Lapangan Permainan .....	3
B. Teknik Permainan Kasti.....	4
<b>Bab 2 Atletik.....</b>	<b>15</b>
A. Pengertian Atletik .....	17
B. Nomor Perlombaan dan Aturan Permainan Atletik .....	17
<b>Bab 3 Permainan Bola Besar .....</b>	<b>27</b>
A. Pengertian Permainan Sepak Bola .....	29
B. Peraturan Permainan Sepak Bola .....	30
C. Teknik-teknik Permainan Sepak Bola .....	31
D. Bentuk-bentuk Latihan Permainan Sepak Bola .....	33
<b>Bab 4 Latihan Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>39</b>
A. Latihan Daya Tahan Tubuh .....	41
B. Latihan Kelenturan .....	42
<b>Bab 5 Senam Lantai .....</b>	<b>47</b>
A. Pengertian dan Perlengkapan Senam Lantai .....	49
B. Bentuk-bentuk Latihan Senam Lantai .....	51
<b>Bab 6 Senam Irama .....</b>	<b>65</b>
A. Pengertian Senam Irama .....	67
B. Bentuk-bentuk Latihan Senam Irama .....	68
<b>Bab 7 Kebersihan .....</b>	<b>73</b>
A. Kebersihan Lingkungan .....	75
B. Kegiatan Kebersihan dan Kesehatan .....	77
<b>Uji Kompetensi Akhir Semester 1 .....</b>	<b>83</b>



<b>Bab 8</b>	<b>Permainan Bola Kecil Lanjutan .....</b>	<b>87</b>
	A. Pengertian Permainan Kipers .....	89
	B. Teknik Dasar Permainan Kipers .....	90
<b>Bab 9</b>	<b>Permainan Bola Besar .....</b>	<b>99</b>
	A. Permainan Bola Voli Mini .....	101
	B. Teknik Permainan Bola Voli .....	102
	C. Bermain dengan Peraturan Sederhana .....	106
	D. Gerak Dasar Atletik .....	106
<b>Bab 10</b>	<b>Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Tubuh .....</b>	<b>111</b>
	A. Pengembangan Tubuh .....	113
	B. Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Tubuh .....	114
	C. Latihan Kelentukan Tubuh .....	118
<b>Bab 11</b>	<b>Senam Lantai .....</b>	<b>125</b>
	A. Senam Lantai Tanpa Alat .....	127
	B. Senam Lantai dengan Alat .....	128
<b>Bab 12</b>	<b>Senam Irama Lanjutan .....</b>	<b>131</b>
<b>Bab 13</b>	<b>Renang .....</b>	<b>139</b>
	A. Sejarah Renang dan Kolam Renang .....	141
	B. Renang Gaya Bebas .....	143
	C. Gerakan Lengan dan Tungkai .....	150
	D. Etika di Kolam Renang .....	150
<b>Bab 14</b>	<b>Pendidikan Luar Kelas .....</b>	<b>155</b>
	A. Aktivitas Penjelajahan .....	157
	B. Membaca Peta dan Menggunakan Kompas .....	159
<b>Bab 15</b>	<b>Menerapkan Budaya Hidup Sehat .....</b>	<b>163</b>
	A. Kebersihan Lingkungan Sekolah .....	165
	B. Nyamuk Aedes Aegypti .....	166
	C. Waspada Flu Burung .....	168
	<b>Uji Kompetensi Akhir Semester 2 .....</b>	<b>174</b>
	<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>178</b>
	<b>Glosarium .....</b>	<b>179</b>
	<b>Indeks .....</b>	<b>181</b>
	<b>Lampiran .....</b>	<b>183</b>





# Permainan Kasti



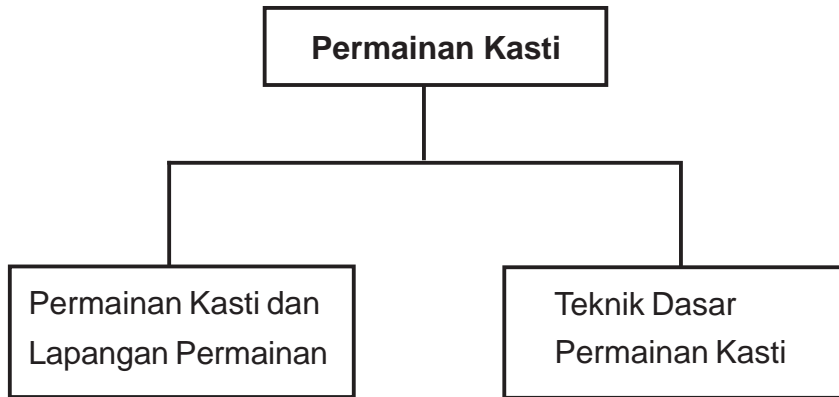
**Gambar 1.1 Permainan kasti**

*Sumber : Penerbit*

Pernahkah kamu bermain kasti? Permainan kasti termasuk permainan bola kecil. Permainan ini dilakukan secara beregu. Dalam permainan ini ketangkasan dan kekompakan tim sangat diutamakan untuk memenangkan permainan. Ada beberapa teknik dasar yang harus kamu kuasai dalam permainan kasti. Tahukah kamu, teknik-teknik dasar permainan kasti? Untuk itu ayo, pelajari materi berikut ini.



## Peta Konsep



## Kata kunci



Kasti  
Olahraga  
Gerak dasar  
Permainan

Kerja sama  
Sportivitas  
Kejujuran  
Memukul

Melempar  
Menangkap



## Motivasi Belajar

Pada pelajaran ini kita akan membahas dan mempraktikkan gerak-gerakan dasar dalam permainan bola kecil, permainan bola kecil ini meliputi permainan kasti dan permainan tenis meja atau tenis lapangan. Adapun yang akan dibahas dalam pelajaran ini adalah permainan kasti.

Kalian tentu sudah mengenal permainan kasti kan? Apakah kalian sering memainkannya? Jika kalian belum paham, ayo kita membahasnya bersama-sama.

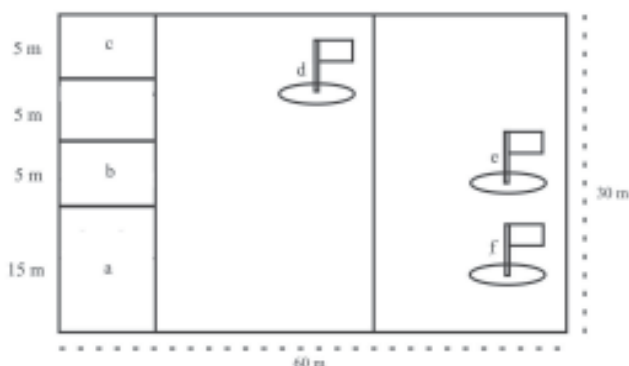
### A. Permainan Kasti dan Lapangan Permainan

Permainan kasti mengutamakan ketangkasan dan kegembiraan untuk memenangkan permainan. Satu regu dituntut untuk bekerja sama dengan baik dan kompak. Permainan kasti ini akan diuraikan sebagai berikut.

#### 1. Pengertian Kasti

Kasti adalah salah satu permainan bola kecil, permainan kasti termasuk salah satu permainan yang dimainkan oleh tim/regu. Permainan kasti mengutamakan ketangkasan dan kegembiraan untuk memenangkan permainan. Satu regu dituntut untuk bekerja sama dengan baik dan kompak. Aturan dan tata cara bermain kasti diajarkan secara umum, adapun alat-alat yang digunakan antara lain bola kecil, alat pemukul yang terbuat dari kayu, tempat penghentian (*base*) dan batas lapangan.

#### 2. Lapangan dan Peralatan Kasti



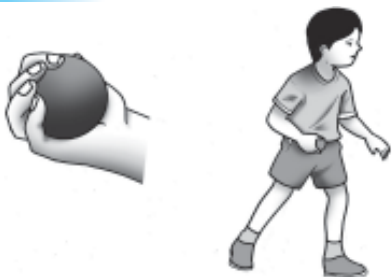
Keterangan :

- Ruang bebas/ruang tunggu
- Tempat pelempar (pelambung)
- Tempat pemukul
- Tempat pemberhentian pertama
- Tempat pemberhentian kedua
- Tempat pemberhentian ketiga

**Gambar 1.2** Lapangan permainan kasti dan peralatannya

Sumber : Penerbit

## B. Teknik Permainan Kasti



**Gambar 1.3** Cara memegang bola kasti

Sumber : Penerbit

Untuk melakukan permainan kasti dengan baik seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar permainan. Teknik dasar permainan kasti adalah: memegang bola, melempar bola, memukul bola, menangkap bola, dan cara bermain kasti.

Adapun teknik permainan kasti, adalah:

### 1. Cara Melempar Bola

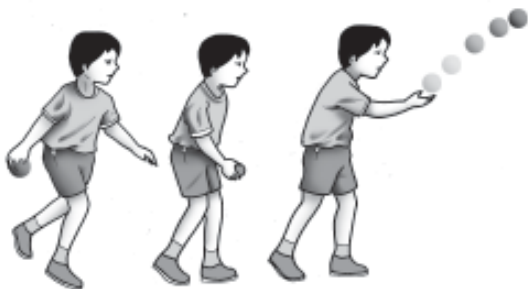
Untuk melakukan permainan kasti dengan baik dan benar, seorang pemain dituntut untuk dapat memegang bola dengan baik dan pandai melempar bola. Beberapa cara melempar bola kasti, yakni lemparan melambung, lemparan lurus, dan lemparan mendatar.

#### a) Cara-cara memegang bola

Langkah-langkahnya, adalah:

- (1) bola dipegang dengan seluruh jari-jari tangan;
- (2) bola dipegang erat-erat agar tidak lepas;
- (3) jari-jari tangan terbuka menghadap ke atas.

#### b) Cara-cara melempar bola melambung



**Gambar 1.4** Cara melempar bola melambung

Sumber : Penerbit

Lemparan melambung yang dimaksud di atas untuk mengoperkan bola kepada teman yang agak jauh jaraknya, lemparan ini digunakan oleh pelambung/pelempar, sebagai pelambung atau pelempar harus dapat melemparkan bola sesuai dengan permintaan pemukul.

Pelempar yang benar yakni posisi bola antara dada dan pusar.

Langkah-langkahnya, adalah:

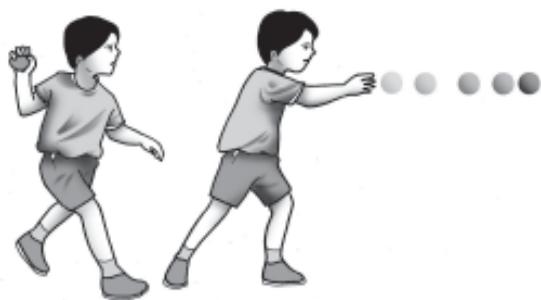
- mula-mula berdiri menyamping (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang);
- kaki dibuka lebar (lutut kaki kiri diluruskan dan lutut kaki kanan dibengkokkan);
- tangan kanan memegang bola dan berada lurus di samping badan;
- tangan kiri berada di depan dan lurus sejajar bahu;
- pandangan lurus ke depan;
- bola dilemparkan dari atas kepala sehingga jalannya bola akan melambung tinggi;
- setelah bola dilemparkan, tangan mengikuti jalannya bola;
- gerakan melempar ini harus dilakukan berulang-ulang agar menjadi pemain yang terampil.

### c) ***Cara melempar bola lurus dan mendatar***

Lemparan lurus digunakan untuk melempar pelari/pemukul, arah bola dan kecepatannya harus benar-benar tepat. Sasaran yang dituju adalah punggung atau pantat. Dalam melempar bola yang diarahkan pada pemukul jangan terlalu keras karena sangat membahayakan.

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula berdiri menyamping (kaki kiri di depan dan kaki kanan berada di belakang);
- kaki dibuka lebar (lutut kaki kiri dibengkokkan dan lutut kaki kanan diluruskan);
- tangan kanan memegang bola dan siku dibengkokkan 90 derajat;
- tangan kiri berada di depan dan lurus sejajar bahu;
- pandangan ke depan;



**Gambar 1.5** *Cara melempar bola lurus dan datar*

Sumber : Penerbit

- bola dilemparkan sejajar dari kepala sehingga jalannya bola akan sejajar dengan dada;
- setelah bola dilemparkan, tangan mengikuti jalannya bola;
- gerakan melempar ini harus dilakukan berulang-ulang agar kita menjadi pemain yang terampil.

## 2. Cara Menangkap Bola

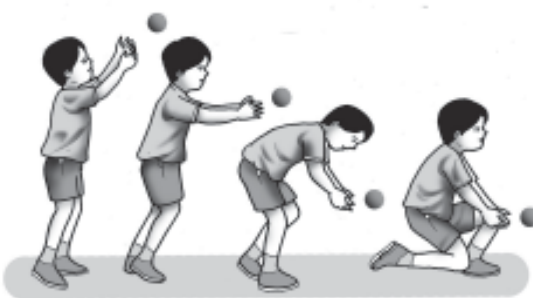
Di samping cara melempar bola, cara menangkap bola pun harus dikuasai oleh pemain. Cara menangkap bola kasti sangatlah bervariasi berdasarkan arah datangnya bola.

Cara menangkap bola kasti terdiri atas:

- (a) menangkap bola melambung tinggi;
- (b) menangkap bola mendatar (setinggi dada);
- (c) menangkap bola rendah (antara lutut dan pinggang);
- (d) menangkap bola di samping kiri/kanan badan;
- (e) menangkap bola bergulir di tanah.

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka dan lutut sedikit ditekuk;
- badan dicondongkan ke depan;
- pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola;
- siku agak dibengkokkan dan kedua tangan berada di depan dada;
- kedua telapak tangan serta jari-jarinya agak diregangkan dengan lemas;



- gerakan selanjutnya, ketika bola datang ke arah kita segera jemput bola dengan kedua belah tangan (tangkap);
- setelah bola berada di tangan/ ditangkap tarik ke arah dada dan pegang erat-erat bola tersebut sehingga tidak lepas.

**Gambar 1.6** *Macam-macam menangkap bola kasti*

*Sumber : Penerbit*



### 3. Cara Memukul Bola Kasti

Setelah kita belajar melempar dan menangkap bola dilanjutkan dengan belajar memukul bola. Setiap permainan kasti, kita dituntut harus dapat memukul bola kasti dengan berbagai macam cara.

Pemain kasti yang terampil dapat memukul bola sejauh-jauhnya.

Cara memegang pemukul, yaitu:

- (1) pegangan panjang;
- (2) pegangan menengah;
- (3) pegangan pendek.

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan dicondongkan ke arah pemukul;



**Gambar 1.7 Cara memegang pemukul kasti**

*Sumber : Penerbit*

- kedua kaki dibuka kangkang dan pandangan mata terarah pada bola;
- kedua tangan memegang erat kayu pemukul, lalu tarik ke belakang sampai ke bahu kanan;
- tangan kanan siap memukul bola yang dilepaskan oleh pelambung/pelempar;
- kekuatan pukulan berada pada gerakan badan dan kedua tangan.

Apabila kita telah memahami cara memegang pemukul bola kasti maka kita lanjutkan dengan cara memukul bola. Bola dapat dipukul dengan berbagai variasi sesuai dengan arah pukulan.

Arah pukulan dapat dilakukan dengan pukulan melambung jauh, pukulan mendatar, dan pukulan merendah.

1) Pukulan melambung jauh

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang;
- tangan kanan yang memegang pukulan diserongkan 45 derajat ke bawah;
- pukulan dilakukan dengan sikap rileks, hal ini agar saat bola mengenai pemukul ayunan, tangan kanan bisa bebas mencapai samping kiri atas;
- dengan posisi seperti itu pukulan akan melambung jauh.

2) Pukulan mendatar

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang;
- posisi pemukul sejajar dengan bahu;
- pukulan ini akan menghasilkan gerak bola sangat cepat melesat ke depan.

3) Pukulan merendah

Langkah-langkahnya, adalah:

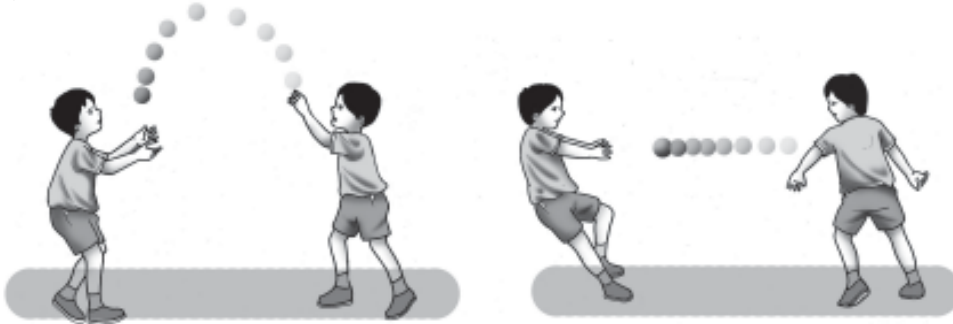
- kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang;
- tangan kanan yang memegang pemukul ditarik ke atas belakang;
- pukulan dilakukan dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah;
- dengan posisi seperti itu arah jalannya bola akan cepat dan memantul ke tanah.

#### 4. Latihan Melempar Bola Kasti

Untuk dapat menguasai teknik melempar dan menangkap bola dengan baik, kita perlu melakukan bentuk-bentuk latihan dengan berpasangan. Bentuk latihan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan secara bergantian.

Semakin sering kita melakukan latihan melempar dan menangkap bola, kita semakin terampil pula bermain kasti.

Bentuk-bentuk latihan melempar dan menangkap bola seperti terlihat pada gambar berikut!



**Gambar 1.8** *Macam-macam melempar dan menangkap bola kasti*

*Sumber : Penerbit*

## 5. Cara Bermain Kasti

Setelah kita menguasai teknik melempar, menangkap, dan memukul bola kasti, selanjutnya kita melakukan permainan bersama regu/tim. Permainan kasti ini dilakukan oleh dua regu baik putra maupun putri.

Cara bermain kasti adalah:

- mula-mula pemain nomor 1 menuju ruang lempar kemudian ia melemparkan bola sejauh-jauhnya;
- setelah bola terlepas ia segera menuju tiang pertolongan atau langsung menuju ke tiang bebas;
- selanjutnya pemain nomor 2 melemparkan bola. Apabila lemparan bolanya jatuh di luar garis samping maka dinyatakan tidak sah, pemain nomor 2 hanya boleh berlari ke tiang pertolongan;
- setelah pemain nomor 3 melakukan lemparan dengan benar, pemain nomor 2 baru boleh berlari ke tiang bebas, sedangkan pemain nomor 1 selamat kembali ke ruang bebas maka pemain nomor 1 mendapatkan nilai/skor satu;
- ketika pemain nomor 2 berlari ke tiang bebas, dilempar tetapi tidak mengenai sehingga pemain nomor 3 dapat kembali ke ruang bebas dengan selamat dan ia mendapat nilai/skor dua atau disebut *run*. Bersama dengan itu pemain nomor 2 sampai juga di ruang bebas dan ia tidak mendapatkan nilai karena melakukan lemparan yang salah.

## Peraturan Permainan Kasti

### 1. Jumlah Pemain

- tiap regu/tim terdiri atas 12 orang pemain;
- setiap pemain diberi nomor dada dari 1 sampai 12;
- salah seorang pemain bertindak sebagai kapten regu/tim.

### 2. Waktu Permainan

- permainan berlangsung 2 babak tiap-tiap babak 20 atau 30 menit;
- di antara babak diseling istirahat selama 15 menit.

### 3. Wasit

- pertandingan dipimpin oleh seorang wasit;
- dibantu oleh tiga orang sebagai penjaga garis;
- dan dibantu oleh seseorang sebagai pencatat nilai.

### 4. Regu Pemukul

- setiap pemain berhak satu kali memukul terkecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak tiga kali pukulan;
- sesudah memukul, pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul apabila pemukul itu berada di luar pemain tersebut tidak dapat nilai terkecuali ia membetulkannya kembali.

### 5. Pukulan yang Benar

- pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui/melewati garis pukulan;
- selain itu saat bola dipukul, bola tidak boleh mengenai tangan dan tidak boleh jatuh di ruang bebas.

### 6. Regu Penjaga

Regu penjaga bertugas:

- mematikan lawan dengan bola yang dilambungkan;
- menangkap langsung bola yang dipukul;
- mematikan ruang bebas dengan cara menempati ruang bebas apabila jika ruang bebas itu kosong.

## 7. Pelambung

Pelambung bertugas:

- melambungkan bola secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul;
- jika bola yang dilambungkan tidak terpukul si pemukul harus mengulang lagi;
- jika sampai tiga kali berturut-turut bola tidak terpukul si pemukul dapat berlari bebas ke tiang perhentian satu.

## 8. Pergantian Tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga jika terjadi keadaan seperti berikut ini:

- salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola;
- bola ditangkap tiga kali berturut-turut oleh regu penjaga;
- alat pemukul lepas ketika memukul;
- salah seorang regu pemukul ke luar dari ruang bebas atau ke luar dari batas lapangan;
- salah seorang regu penjaga memasuki ruang bebas atau ke luar lapangan.

## 9. Perhitungan Nilai

Nilai permainan kasti dihitung menurut peraturan sebagai berikut:

- pemain memukul bola berhasil berlari keperhentian I, II, III dan ruang bebas secara bertahap;
- pukulan dilakukan dengan benar dan dapat kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada tiang-tiang perhentian;
- regu penjaga berhasil menangkap langsung bola yang dipukul (bola tertangkap);
- pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan angka/nilai terbanyak.



## Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami permainan kasti, cobalah lakukan kegiatan di bawah ini!

1. Buatlah gambar lapangan permainan kasti lengkap dengan ukurannya!
2. Kumpulkan beberapa gambar pemain kasti yang kamu kenali sertakan riwayat singkat pribadi!

3. Lakukan permainan kasti dengan teman sekelasmu! Gunakan aturan yang berlaku!
4. Untuk meningkatkan kemahiran, lakukan permainan bola kasti dengan kakak kelasmu!
5. Praktikkan sikap pada saat memukul bola!



## Rangkuman

1. Kasti adalah permainan bola kecil, kasti termasuk permainan beregu, yang mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan.
2. Alat-alat yang digunakan dalam permainan kasti antara lain bola kasti, alat pemukul yang terbuat dari kayu, tempat penghentian (*base*), dan batas lapangan.
3. Seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar, yakni:
  - a. cara memegang bola;
  - b. cara melempar bola;
  - c. cara menangkap bola;
  - d. cara memukul bola;



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan kasti tergolong permainan ....
  - a. bola besar
  - b. bola kecil
  - c. perorangan
  - d. menggembirakan
2. Lemparan yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman yang jauh adalah ....
  - a. lemparan tinggi
  - b. lemparan lurus/datar
  - c. lemparan rendah
  - d. lemparan melambung

3. Lemparan yang digunakan oleh pelari atau pemukul adalah ....
  - a. lemparan lurus/datar
  - c. lemparan tinggi
  - b. lemparan melambung
  - d. lemparan rendah
4. Arah jalannya bola cepat dan memantul ke tanah pukulan ....
  - a. melambung jauh
  - c. merendah
  - b. mendatar
  - d. memantul
5. Berikut ini teknik yang **tidak** termasuk teknik menangkap bola kasti adalah ....
  - a. menangkap bola sedang
  - b. menangkap bola bergulir di tanah
  - c. menangkap bola datar
  - d. menangkap bola rendah
6. Ukuran lapangan permainan kasti adalah ....
  - a. 50 x 20 meter
  - c. 60 x 30 meter
  - b. 60 x 25 meter
  - d. 70 x 45 meter
7. Jumlah pemain kasti setiap regunya adalah ... orang pemain.
  - a. 5
  - c. 11
  - b. 7
  - d. 12
8. Lamanya waktu bermain kasti adalah ....
  - a. 20 – 20 menit
  - c. 20 – 40 menit
  - b. 20 – 30 menit
  - d. 20 – 50 menit
9. Bola tangkap memperoleh nilai ....
  - a. satu angka
  - c. tiga angka
  - b. dua angka
  - d. empat angka
10. Lemparan yang sah untuk mematikan lawan antara ....
  - a. kepala ke bawah
  - b. bagian tubuh mana saja
  - c. pinggang ke bawah
  - d. bahu ke bawah



## **II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan tiga teknik permainan bola kasti!
2. Sebutkan dua macam teknik melempar bola dalam permainan kasti!
3. Sebutkan 4 macam teknik menangkap bola permainan kasti!
4. Sebutkan tiga macam teknik memukul bola kasti!
5. Sebutkan apa saja tugas regu penjaga permainan kasti!

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Peragakan cara melempar bola melambung!
2. Peragakan cara menangkap bola datar!
3. Peragakan cara memukul bola mendarat!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan dan banyaknya gerakan yang dilakukan.

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan memenuhi aturan yang berlaku.

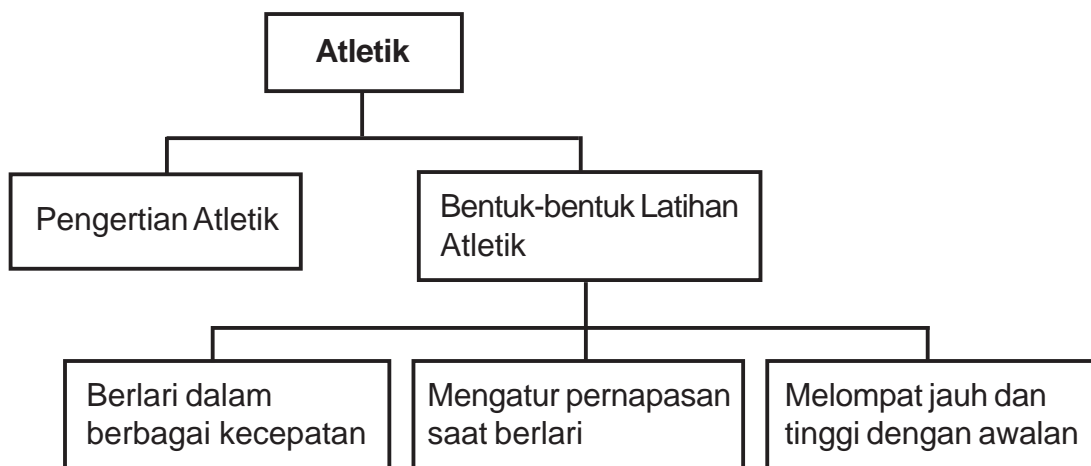


**Gambar 2.1** Lari adalah salah satu bentuk latihan atletik

*Sumber : Penerbit*

Pernahkah kamu mendengar istilah atletik? Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang atas lari, lompat, lempar. Gerak dasar atletik dikenal manusia sejak zaman prasejarah. Dalam kehidupan sehari-hari kita sering melakukan kegiatan jalan, lari, lempar, dan lompat. Kegiatan tersebut adalah gerak dasar dari latihan atletik. Tahukah kamu bagaimana cara melakukan gerak dasar atletik yang baik dan benar?

## Peta Konsep



## Kata kunci

Gerak dasar  
Atletik  
Olahraga  
Lari  
Lempar  
Lompat  
Athlon  
*Track and field*  
Pentathlon

## Motivasi Belajar

Pada jam istirahat di sekolah, kalian bersama teman-teman bermain sepak bola, petak umpet, dan lain-lain. Dalam permainan itu kalian berlari, berjalan, melompat, dan meloncat. Tanpa kalian sadari bahwa semua kegiatan yang kalian lakukan itu adalah dasar-dasar cabang olahraga atletik.

Dalam cabang olahraga atletik terdapat nomor-nomor lari, lempar, dan lompat. Semua nomor-nomor dalam atletik ini terdapat pada semua cabang olahraga. Oleh sebab itu, atletik dikatakan induk cabang olahraga.

Kalian tentu ingin lebih memahami dan menguasai cabang utama olahraga ini kan? Ayo kita membahasnya bersama!

### A. Pengertian Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga perorangan yang terdiri atas nomor lari, lompat, lempar, dan tolak. Dalam pertandingan/lomba atletik hampir sebagian besar dilakukan di lapangan atletik (circuit) dengan keliling 400 meter minimal memiliki 4 lintasan.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yang diambil dari kata *Athlon* yang artinya berlomba atau bertanding. Kita akan menjumpai kata *pentathlon* yang terdiri atas kata *panca* artinya lima dan *athlon* yang artinya lomba. Arti selengkapny adalah lomba atau perlombaan yang terdiri atas lima nomor.

### B. Nomor Perlombaan dan Aturan Permainan Atletik

Cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, meloncat, dan melempar bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

Kalau kita mengartikan perlombaan atletik, pengertiannya meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar yang disebut dalam bahasa Inggris dengan istilah *track and field* yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*).

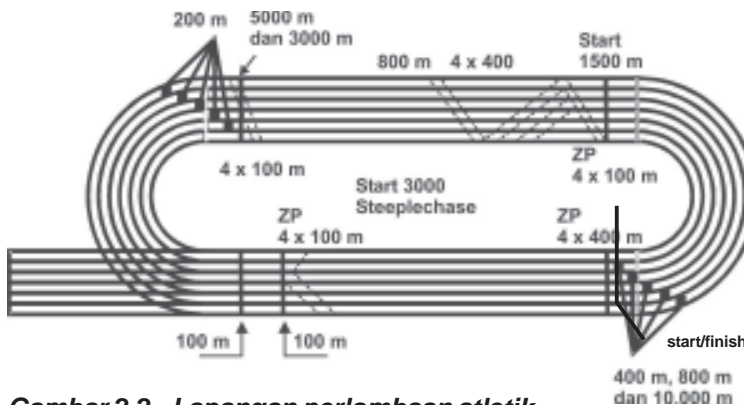
Atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang sangat luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, seperti: renang, bola basket, tenis meja, sepak bola, dan senam.

## 1. Lapangan Perlombaan Atletik

Lapangan perlombaan atletik berbentuk oval memanjang dengan kedua sisi kiri dan kanannya setengah bulatan yang sama besarnya. Di dalamnya terdapat lintasan. Semua nomor yang dilombakan dilakukan di lintasan ini dengan ketentuan-ketentuan yang dibakukan oleh badan atletik taraf internasional.

Lapangan atau lintasan atletik ini, terdiri atas beberapa bagian, sebagai berikut:

### a. Lintasan Lari



**Gambar 2.2** Lapangan perlombaan atletik

Sumber : Penerbit

- 1) Satu keliling lari dibuat agar panjangnya 400 meter, dibatasi dengan garis yang dibuat dari semen, kayu atau bahan lain yang lebarnya 5 cm dan tingginya 5 cm.
- 2) Untuk perlombaan internasional sekurang-kurangnya harus mempunyai 6 lintasan idealnya mempunyai 8 lintasan.
- 3) Lebar setiap lintasan minimal 1,22 meter maksimumnya 1,25 meter dibatasi garis yang tebalnya 5 cm.
- 4) Kemiringan lintasan yang diizinkan adalah tidak melebihi 1 : 100 untuk kemiringan ke samping, 1 : 1000 untuk kemiringan pada arah lari.

### b. Start dan Finish

- 1) Start dan finish perlombaan lari disertai dengan satu garis yang lebarnya 5 cm.
- 2) Jarak lari diukur sisi garis start yang terjauh dari garis finish yang terdekat dari start.
- 3) Start harus diatur sedemikian rupa sehingga jarak dari start sampai finish sama setiap peserta lomba.
- 4) Dua buah tiang finish putih dipasang panjangnya garis start, sekurang-kurangnya 30 cm dari tepi lintasan.
- 5) Tiang finish dibuat dari bahan kayu, tinggi 1,37 m, lebar 8 cm, dan tebal 2 cm.

### c. Balok Start

Balok start dibuat dari bahan kayu yang dapat diatur, tetapi tidak memakai per atau alat lain yang dapat memberikan bantuan terhadap atau kepada pemain. Balok start mudah dan cepat dipasang dan disingkirkan tanpa merusak lintasan.

## 2. Bentuk-bentuk Latihan Atletik

Bentuk-bentuk latihan atletik yang akan dibahas dalam pelajaran ini, kita akan mengenal beberapa poin yang akan dibahas di bawah ini, yakni: latihan bolak-balik memindahkan benda.

Latihan bolak-balik adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini dilakukan dengan memindahkan benda bolak-balik dengan jarak 10 meter.

### a. Lapangan



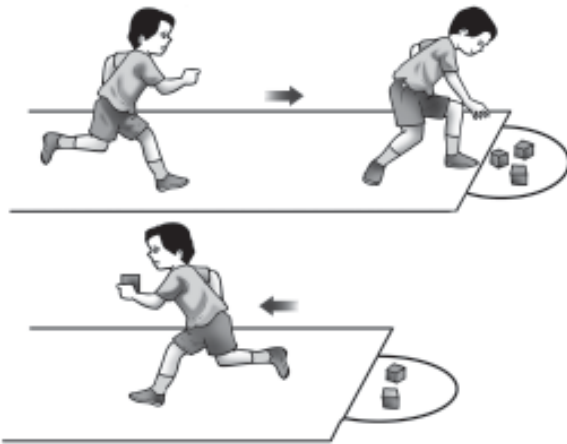
**Gambar 2.3** Lapangan latihan bolak-balik  
*Sumber : Penerbit*

- lintasan lari yang datar berjarak 10 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus;
- pada kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm;
- balok-balok kayu yang berukuran 5 x 5 cm.

## b. Pelaksanaan

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula kalian berdiri tegak dan salah satu ujung jari kakimu sedekat mungkin dengan garis start;
- start yang digunakan adalah start berdiri;
- setelah siap segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke setengah lingkaran yang berada di tempat garis start.



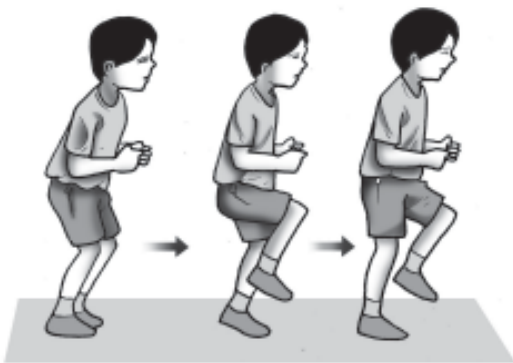
**Gambar 2.4** Cara melakukan bolak-balik  
Sumber : Penerbit

- kemudian kalian mengambil lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke setengah lingkaran yang berada tepat garis start.
- latihan dilakukan bolak-balik secara berulang memindahkan balok sebanyak 10 balok.
- latihan ini diberikan dalam bentuk perlombaan. Siswa yang pertama kali menyelesaikan pemindahan 10 balok dinyatakan sebagai pemenang.

## 3. Berlari dalam Berbagai Kecepatan

### a. Lari di Tempat

Lari di tempat adalah salah satu latihan untuk memperkuat otot kaki. Latihan lari di tempat dilakukan sebelum pemain melakukan lari dengan cepat. Latihan harus dilakukan berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal.



**Gambar 2.5** Cara melakukan lari di tempat  
Sumber : Penerbit



Langkah-langkahnya, adalah:

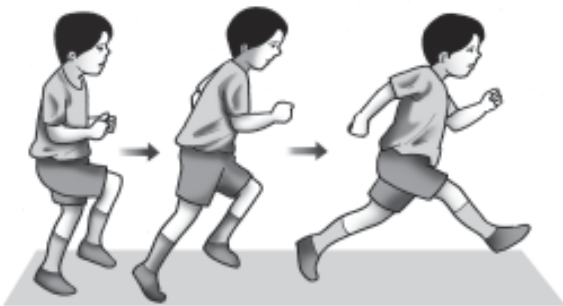
- pertama-tama berdiri tegak, kedua kaki rapat;
- kemudian, angkat pada kaki kanan hingga lutut kanan membentuk sudut 90 derajat;
- selanjutnya pada kaki kanan diturunkan hingga kaki kanan menyentuh tanah;
- angkat kaki kiri hingga lutut kaki kiri membentuk sudut 90 derajat;
- lakukan berulang-ulang dengan bergantian kaki kiri dan kanan;
- latihan ini dapat pula divariasikan dengan mulai dari lambat kemudian cepat.

**b. Lari di Tempat Dilanjutkan dengan Berlari Cepat**

Latihan lari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat. Berlari cepat ini dilakukan untuk mengoordinasikan lari di tempat, kemudian berlari. Latihan ini di samping melatih kekuatan otot kaki, berguna pula untuk melatih daya tahan tubuh.

Langkah-langkahnya, adalah:

- pertama-tama berdiri tegak kedua kaki rapat;
- lari di tempat dengan cara mengangkat paha kaki kanan hingga lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat dan sebaliknya;
- selanjutnya, apabila ada aba-aba dari guru "Ya", siswa berlari secepat-cepatnya sampai menempuh jarak 10 meter;



**Gambar 2.6** Cara melakukan lari di tempat dilanjutkan lari cepat

Sumber : Penerbit

- latihan ini dapat diulang sampai 3-4 kali;
- jarak dapat ditambah, misalnya 20-30 meter;
- latihan ini dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan;
- siswa yang pertama kali memasuki garis finish dinyatakan sebagai pemenang.

#### 4. Mengatur Irama Langkah dan Pernapasan Saat Berlari

Mengatur panjang pendek langkah berlari terdapat pada kecepatan dan jarak. Di samping itu, cara mengambil napas juga berbeda-beda. Untuk lari jarak pendek, cara mengambil napas pendek sekali, sedangkan untuk lari jarak menengah atau jarak jauh cara mengambil napasnya panjang.

#### 5. Berlompat Jauh dan Tinggi dengan Berbagai Awalan



**Gambar 2.7 Cara melakukan lompat awalan mendarat dengan dua kaki**

Sumber : Penerbit

##### Latihan Melompat

Melompat adalah salah satu bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Dalam melakukan lompatan saat mendarat, diusahakan kedua kaki bersama-sama dan kedua lutut mengeper.

Bentuk-bentuk latihan melompat sebagai berikut.

a. *Melompat Tanpa Awalan dengan Tolakan Dua Kaki Mendatar*

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula berdiri pada saat sikap jongkok ujung kaki jinjit;
- ayunkan tangan ke depan diikuti tolakan kedua kaki;
- lakukan gerakan mendatar dengan kedua kaki bersamaan;
- usahakan pada saat mendarat kedua lutut mengeper.

b. *Melompat Tanpa Awalan dengan Tolakan Satu Kaki Mendatar*

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula berdiri dengan satu kaki dengan ujung kaki jinjit;
- ayunkan tangan ke depan diikuti tolakan satu kaki;
- lakukan gerakan mendatar dengan salah satu tumit kaki kiri atau kanan;
- usahakan pada saat mendarat lutut harus mengeper.

c. *Melompat Tinggi Meraih Sasaran di Atas*

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula berdiri tegak dengan kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang;
- berjongkok lalu mengayunkan tangan ke atas diikuti tolakan kedua kaki;
- raihlah sasaran yang berada di atas dengan melompat setinggi-tingginya;
- pada saat mendarat kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper.

d. *Melompat Sejauh-jauhnya dengan Awalan Berlari*

Langkah-langkahnya, adalah:

- mula-mula berdiri tegak dengan kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang;
- berlari kurang lebih 5-7 meter, lalu menolak dengan salah satu kaki kanan/ kiri;
- melompat sejauh-jauhnya dengan bantuan dorongan kedua tangan;
- pada saat mendarat kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper;
- supaya tidak terjadi cedera, sebaiknya latihan ini dilakukan pada bak pasir lompat jauh.



## Rangkuman

1. Atletik meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.
2. Atletik mempunyai arti luas, meliputi berbagai cabang olahraga bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, dan senam.
3. Cabang-cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia, berlari, meloncat, dan melempar bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.



### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Istilah atletik berasal dari bahasa ....
  - a. Yunani
  - b. Inggris
  - c. Amerika
  - d. Indonesia
2. Atletik artinya ....
  - a. bergambar
  - b. berlatih
  - c. berlari
  - d. bertanding atau berlomba
3. Nomor berikut ini yang termasuk nomor atletik adalah ....
  - a. berlari dan melompat
  - b. melompat dan melempar
  - c. berlari dan melempar
  - d. berlari, melompat, dan melempar
4. Satu keliling lapangan atletik adalah ....
  - a. 100 meter
  - b. 400 meter
  - c. 299 meter
  - d. 80 meter
5. Banyaknya lintasan atletik ialah ....
  - a. 6 lintasan
  - b. 10 lintasan
  - c. 8 lintasan
  - d. 12 lintasan
6. Manfaat melakukan latihan lari bolak-balik adalah untuk ....
  - a. meningkatkan kelincahan
  - b. meningkatkan daya tahan
  - c. meningkatkan kekuatan
  - d. meningkatkan keseimbangan
7. Jarak lintasan berlari bolak-balik adalah ....
  - a. 10 meter
  - b. 20 meter
  - c. 15 meter
  - d. 30 meter



8. Pada saat lari di tempat paha diangkat setinggi ....
  - a. 45 derajat
  - b. 180 derajat
  - c. 90 derajat
  - d. 360 derajat
9. Manfaat melakukan latihan melompat adalah untuk ....
  - a. mengangkat kekuatan otot leher
  - b. mengangkat kekuatan kaki
  - c. mengangkat kekuatan otot bahu
  - d. mengangkat kekuatan otot tangan
10. Manfaat melakukan latihan melompat gawang adalah untuk ....
  - a. meningkatkan kekuatan otot leher
  - b. meningkatkan kekuatan otot bahu
  - c. meningkatkan kekuatan otot kaki
  - d. meningkatkan kekuatan otot tangan

**II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar dan tepat!**

1. Sebutkan nomor-nomor atletik!
2. Sebutkan tujuan melakukan latihan berlari bolak-balik!
3. Sebutkan tujuan melakukan latihan berlari di tempat!
4. Sebutkan tujuan melakukan latihan berlari di tempat dilanjutkan dengan berlari cepat!
5. Apa penyebab panjang pendeknya langkah dalam berlari?

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Lakukan lari bolak-balik memindahkan benda!
2. Lakukan gerakan lompat tinggi dengan berbagai awalan!
3. Lakukan gerakan yang mengombinasikan gerakan jalan, lari, dan lompat dengan tepat!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Permainan Bola Besar



**Gambar 3.1 Permainan sepak bola**

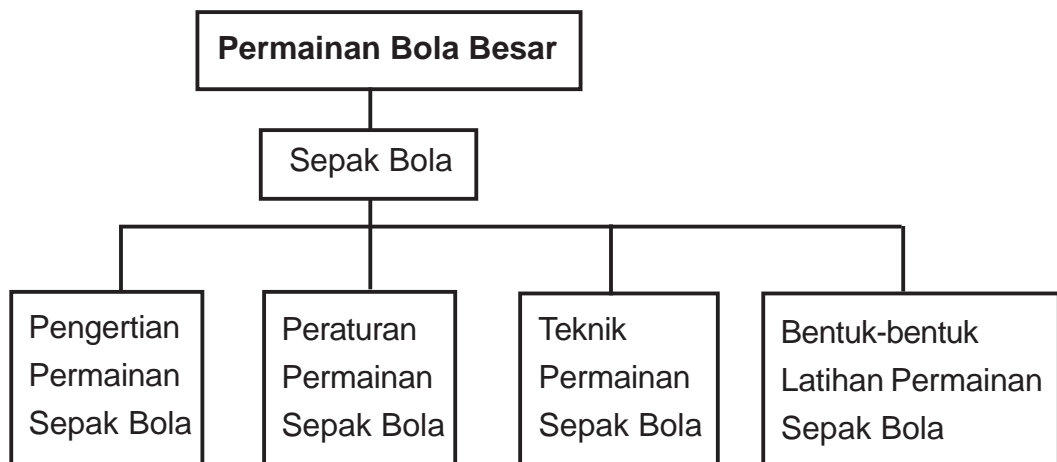
*Sumber : Penerbit*

Pernahkah kamu menyaksikan pertandingan sepak bola, baik di televisi, maupun secara langsung? Permainan sepak bola termasuk permainan olahraga yang populer di masyarakat.

Permainan sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini sangat mengandalkan keuletan dan kelincihan kaki dalam memainkan bola. Untuk menjadi pemain sepak bola yang handal, kamu harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Apa saja teknik dasar dalam sepak bola?



## Peta Konsep



## Kata kunci

Sepak bola  
Gerak dasar  
Permainan  
Sportivitas

Kejujuran  
FIFA  
Penalti  
Offside

Menendang  
Menggiring  
Mengontrol

## Motivasi Belajar

Permainan sepak bola tentu saja sudah tidak asing lagi bagi kita. Apakah kalian dapat memainkan cabang olahraga ini? Apakah di antara kalian ada yang bercita-cita ingin menjadi pemain sepak bola profesional?

Nah, sebelum menjadi pemain yang hebat, kalian harus memahami dan menguasai teknik permainan ini dengan baik. Setelah kalian menguasainya, kalian pun harus berlatih dengan giat dan semangat tinggi, pantang menyerah, dan memiliki sportivitas serta dapat bekerja sama dengan tim.

Permainan bola besar adalah salah satu permainan yang menggunakan alat bola besar, permainan ini dimainkan oleh regu/tim. Permainan bola besar ini meliputi permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan bola basket.

### A. Pengertian Permainan Sepak Bola

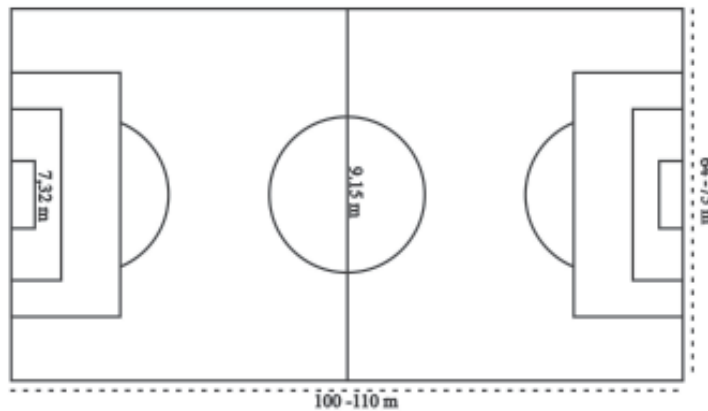
Sepak bola adalah satu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola ke berbagai arah. Tujuannya adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola.

Bagian badan yang tidak boleh digunakan untuk memainkan bola adalah tangan. Namun, hanya penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan tangan. Sepak bola termasuk olah raga berskala internasional ketentuan dan peraturannya harus ditetapkan secara internasional.

Badan permainan sepak bola internasional adalah *The Federation Internationale de Foot Ball Association* (FIFA) yang bermarkas di Amerika Serikat.

Dalam permainan ini terdapat wasit yang bertugas menerapkan peraturan permainan dan berkuasa di lapangan dan dibantu dua penjaga garis. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu yang setiap regu berjumlah 11 orang pemain, ditambah pemain cadangan.

Permainan ini dimainkan dua babak, tiap-tiap babak terdiri atas 1 x 45 menit dengan istirahat antara babak selama 15 menit.



**Gambar 3.2 Lapangan permainan sepak bola**  
Sumber : Penerbit

## B. Peraturan Permainan Sepak Bola

Peraturan permainan sepak bola adalah:

### 1. Lapangan Permainan

- Panjang lapangan : 100 - 110 m
- Lebar lapangan : 64 - 75 m
- Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 m
- Luas daerah gawang : 18,35 x 5,5 m
- Luas daerah tendangan hukuman : 40,35 x 16,54 m
- Jarak titik tendangan penalti : 11 m
- Tinggi gawang : 2,44 m
- Lebar gawang : 7,32 m
- Diameter tiang dan palang gawang : 12 m

### 2. Bola

- Bola terbuat dari : kulit atau bahan sejenisnya
- Berat bola : 396-453 gram atau 14-16 ons
- Bentuk bola : bulat
- Keliling lingkaran bola : 68-71 cm atau 27-28 inch



**Gambar 3.3 Bola sepak**  
Sumber : Penerbit

### 3. Sanksi dan Pelanggaran

#### (a) *Offside*

Jika seorang pemain berada dekat dengan garis gawang/*goal line* daripada bola saat bola dimainkan, pemain mendapatkan sanksi tendangan bebas langsung atau tidak langsung oleh regu lawan.

#### (b) *Tendangan penalti*

Tendangan ini terjadi jika ada pelanggaran oleh pemain di dalam daerah penalti, pemain regu lawan berhak mendapatkan tendangan penalti.

#### (c) *Peringatan*

- kartu kuning digunakan untuk memperingatkan pemain jika melakukan pelanggaran;
- kartu merah digunakan untuk menandakan pemain telah dikeluarkan dari permainan jika pemain bersalah.

## C. Teknik-teknik Permainan Sepak Bola

Teknik permainan sepak bola terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik permainan dengan bola adalah:

### 1. Cara Menendang Bola

Menendang bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, antara lain sebagai berikut.

#### a) *Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam*

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu ditepatkan sejajar dan dekat dengan bola (lutut sedikit dibengkokkan);
- kaki yang akan menendang bola diayunkan dari arah belakang;
- posisi badan di atas bola sedikit condong ke depan;
- tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan;
- bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola;
- pandangan mata ke arah bola.



**Gambar 3.4 Menendang menggunakan kaki bagian dalam dan menendang menggunakan punggung kaki**

Sumber : Penerbit

**b) Menendang dengan menggunakan punggung kaki**

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki tumpu diletakkan di samping dan sejajar dengan bola kaki;
- kaki yang akan menendang diayunkan dari belakang;
- gerakan kaki tendangan terutama datang dari persendian lutut;
- setelah menendang kaki tendangan harus mengikuti gerak jalannya bola.

## 2. Menghentikan/Mengontrol Bola

Mengontrol bola adalah menerima dan menguasai bola. Mengontrol bola dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut.

**a) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian dalam**

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;
- badan condong sedikit ke arah datangnya bola;
- lutut dibengkokkan sedikit ke arah luar (ke arah datangnya bola);
- lutut dan kaki yang akan menahan bola dibengkokkan sedikit ke arah luar; pada saat kontak dengan bola kaki penahan diangkat sedikit dari tanah.

**b) Menahan bola menyusur tanah dengan kaki bagian luar**

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;
- lutut kaki tumpu ditekuk sedikit;
- kaki penahan dijulurkan ke depan untuk menyambut bola; berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- tumit kaki penahan diturunkan ke bawah sedangkan ujung kaki menghadap ke atas.

**c) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam**

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah datangnya bola;

- badan condong ke arah datangnya bola;
- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- lutut kaki tumpu dibengkokkan sedikit dan mengarah pada datangnya bola;
- kaki penahan sedikit diangkat dari tanah;
- kaki penahan digantung dengan lemas (tidak kaku);
- tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.

**d) *Menahan bola memantul dengan kaki bagian luar***

Langkah-langkahnya, adalah:

- pandangan mata ke arah bola;
- berat badan terpusat pada kaki tumpu;
- badan condong ke arah datangnya bola;
- kaki penahan diangkat di muka kaki tumpu dan lutut sedikit ditekuk;
- bola ditekan di antara kaki bagian luar dan tanah.

**e) *Menahan bola memantul dengan telapak kaki***

Langkah-langkahnya, adalah:

- caranya sama menahan bola bergulir;
- badannya, saat kontak dengan bola lutut kaki lebih ditekuk;
- kaki penahan dan tubuh sedikit berada lebih di atas bola.

Teknik permainan sepak bola tanpa bola adalah:

- cara latihan teknik dengan gerakan;
- cara memahami peraturan dengan teori yang sudah ada.

## **D. Bentuk-bentuk Latihan Permainan Sepak Bola**

Bentuk-bentuk latihan permainan sepak bola merupakan tindak lanjut dari teknik dasar yang telah dipelajari.

Bentuk latihan permainan sepak bola ini, adalah bentuk mengoper bola.

### **1. Latihan Mengoper Bola di Tempat**

Langkah-langkahnya, adalah:

- pemain berbaris berpasangan;
- salah seorang pemain memegang bola;

- selanjutnya pemain mengoper bola dengan cepat dengan menggunakan kaki bagian dalam;
- latihan ini dilakukan di tempat (tidak boleh berpindah arah).

## 2. Latihan Mengoper Bola Sambil Bergerak



**Gambar 3.5** *Mengoper bola di tempat dan mengoper bola sambil bergerak ke depan*  
Sumber : Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- pemain berbaris berpasangan jarak antara pemain 3-5 meter;
- salah seorang pemain memegang bola;
- kemudian, pemain (A) mengoper bola kepada pemain (B);
- pemain (B) mengembalikannya kepada pemain (A) yang telah berdiri ke depan;
- pemain (A) mengoperkan bola kepada pemain (B) yang juga telah berlari ke depan.

## 3. Latihan Mengoper Bola Menyilang

Langkah-langkahnya, adalah:

- pemain berbaris berpasangan jarak antara pemain 3-5 meter;
- salah seorang pemain memegang bola;
- pemain (A) mengoperkan bola melebar pada pemain (B);
- pemain (B) menerima bola itu dan memberikan operan lurus ke depan;
- pemain (A) setelah memberi umpan melebar tadi langsung berlari menyerong ke depan untuk menerima operan kepada pemain (B);
- pemain (B) kemudian berlari menyerong ke depan untuk menerima umpan melebar dari pemain (A);
- latihan pada mulanya dilakukan dengan kecepatan rendah agar seluruh gerakan dapat dikuasai dengan baik. Apabila telah dikuasai, gerakannya dapat ditingkatkan menjadi lebih cepat lagi.

#### 4. Latihan Mengoper Bola ke Daerah Penalti

Langkah-langkahnya, adalah:

- pemain berbaris berpasangan jarak antara pemain 3-5 meter;
- salah seorang pemain memegang bola;
- pemain (A) melakukan gerakan satu dua dengan pemain (B) sepanjang batas daerah pinalti;
- pemain (A) membawa bola ke depan sampai dekat daerah gawang dan memberikan umpan mundur kepada pemain (B) yang telah menduga akan adanya gerakan ini. Dengan demikian pemain dapat menyelesaikan gerakan kombinasi itu.



**Gambar 3.6 Mengoper bola menyilang ke depan dan mengoper bola ke daerah pinalti**  
Sumber : Penerbit

#### 5. Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Tujuan bermain adalah untuk merupakan teknik yang telah dipelajari dan cara bermain sebagai berikut.

- (a) Pemain dibagi menjadi dua regu (setiap regu 11 orang pemain atau dapat disesuaikan).



**Gambar 3.7 Cara bermain sepak bola dengan kerja sama antartim dan menjunjung tinggi sportivitas**  
Sumber : Penerbit

- (b) Setiap regu harus memiliki kekuatan yang sama.
- (c) Peraturan permainan sebagai berikut.
- Memainkan bola hanya boleh dengan menggunakan teknik yang telah dipelajari (menendang dan menahan bola).
  - Apabila bola keluar lapangan permainan sepak bola dapat dimainkan kembali dengan cara mengoperkan dari tempat keluarnya bola.



- Lamanya waktu bermain disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia.
- Penekanan bermain adalah bekerja sama antara teman seregu/setim dan menjunjung tinggi sportivitas.



## Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami permainan sepak bola, cobalah lakukan kegiatan di bawah ini!

1. Buatlah gambar lapangan permainan sepak bola, lengkap dengan lapangannya!
2. Kumpulkan beberapa gambar permainan sepak bola nasional maupun internasional, sertakan pula riwayat singkat pribadi dan pesertanya!



## Rangkuman

1. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola ke berbagai arah.
2. Tujuan permainan sepak bola untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.
3. Sepak bola adalah olah raga berskala internasional yang ketentuan dan peraturannya ditetapkan secara internasional.
4. Pengawasan badan sepak bola internasional adalah *Federation Internationale de Foot Ball Association* (FIFA).



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah ....
  - a. 90-100 meter
  - b. 110-120 meter
  - c. 100-110 meter
  - d. 120-130 meter

2. Jumlah pemain sepak bola setiap regunya adalah ....
  - a. 6 pemain
  - b. 11 pemain
  - c. 12 pemain
  - d. 10 pemain
3. Pada saat kontak dengan bola kaki penahan diangkat sedikit dari tanah. Hal ini merupakan teknik menahan bola ....
  - a. memantul dengan kaki bagian dalam
  - b. memantul dengan kaki bagian luar
  - c. menyusur tanah dengan kaki dalam
  - d. menyusur tanah dengan kaki luar
4. Pada saat kontak dengan bola lutut lebih ditekuk. Hal ini merupakan teknik menahan bola memantul dengan ....
  - a. kura-kura kaki
  - b. kaki dalam
  - c. telapak kaki
  - d. kaki luar
5. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dekat dengan bola. Hal ini teknik menendang dengan menggunakan dengan ....
  - a. kaki bagian dalam
  - b. kaki bagian luar
  - c. punggung kaki
  - d. kura-kura kaki
6. Di bawah ini yang termasuk permainan bola besar, **kecuali** ....
  - a. sepak bola
  - b. bola basket
  - c. bola voli
  - d. kasti
7. Badan permainan sepak bola adalah ....
  - a. FIFA
  - b. PERSAMI
  - c. NBA
  - d. UERO
8. Penjaga gawang dalam permainan sepak bola disebut ....
  - a. kiper
  - b. penyerang
  - c. wasit
  - d. pertahankan
9. Kartu peringatan pemain jika melakukan pelanggaran adalah ....
  - a. kartu merah
  - b. kartu hijau
  - c. kartu kuning
  - d. kartu hitam

10. Bila ada pelanggaran oleh pemain di dalam daerah penalti pemain regu lawan berhak mendapatkan tendangan ....
- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| a. sudut | c. penalti               |
| b. bebas | d. jawaban a dan b benar |

## **II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan tujuan permainan sepak bola!
2. Sebutkan peraturan yang berkenaan waktu permainan sepak bola!
3. Sebutkan macam-macam teknik permainan sepak bola!
4. Apa yang dimaksud dengan offside?
5. Bagaimana ketentuan memperoleh ketentuan angka dalam permainan sepak bola?

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

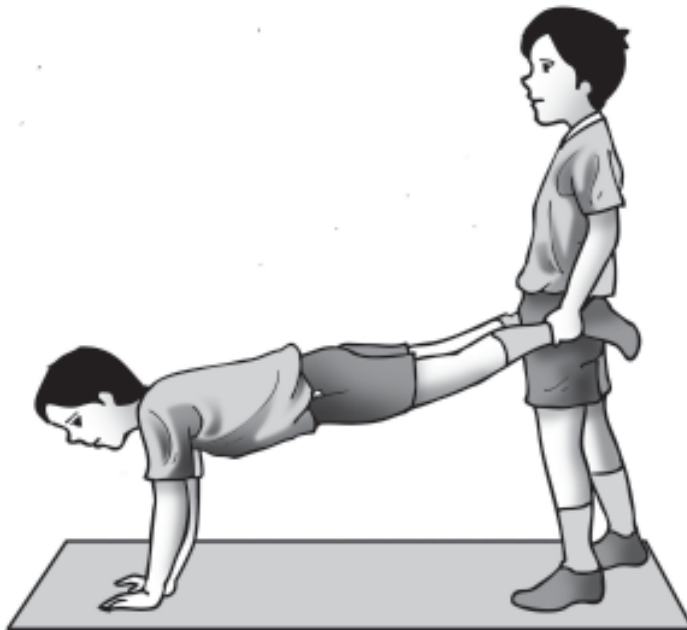
1. Praktikkan cara mengiring bola dalam permainan sepak bola!
2. Praktikkan cara mengoper bola dalam permainan sepak bola!
3. Praktikkan cara menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam!
4. Operlah bola kepada temanmu

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Latihan Kebugaran Jasmani



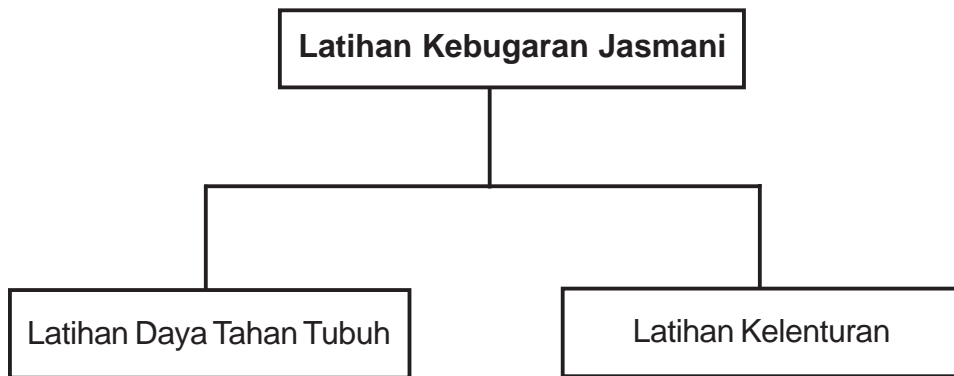
**Gambar 4.1 Gerakan gerobak dorong**

*Sumber : Penerbit*

Setiap hari kita melakukan berbagai macam kegiatan misalnya jalan, lari, melompat, dan lain-lain. Untuk dapat melakukan kegiatan tersebut kondisi badan kita harus selalu sehat. Tentu kamu menginginkan tubuhmu selalu sehat. Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan olahraga. Latihan apa saja yang dapat kita lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani kita?



## Peta Konsep



## Kata kunci

Kelenturan  
Senam jongkok  
Otot  
Cedera  
Kebugaran  
Jasmani  
Daya tahan tubuh

## Motivasi Belajar

Kekuatan tubuh juga berhubungan dengan daya tahan tubuh. Jika tubuh kita lemah, maka daya tahan tubuh kita juga akan lemah. Untuk memperoleh daya tahan tubuh yang kuat, kita dapat melakukan beberapa latihan. Apa saja jenis latihan itu? Ayo, pelajari materi berikut.

### A. Latihan Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh yang lemah dapat disebabkan karena peredaran darah yang kurang lancar. Hal ini menyebabkan denyut nadi dan detak jantung tidak normal. Permasalahan ini dapat diatasi dengan beberapa latihan dan permainan ringan seperti berlari, naik turun tangga, sepeda santai, berlari melompati balok-balok kayu, dan lain-lain.

Berikut ini akan kita pelajari latihan sederhana melalui permainan sederhana.

#### 1. Berlari Melompati Balok-balok Kayu

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

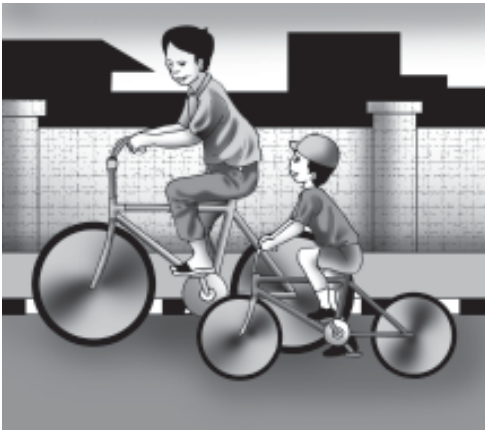
- Siapkan 5 balok kayu, susunlah dengan jarak 1 m.
- Ambillah jarak awalan sekitar 5 meter.
- Berlarilah pelan-pelan, sampai pada balok pertama melompatlah.
- Teruskan berlari ke balok kedua, kemudian melompatlah.
- Lakukan gerakan ini sampai balok kelima.



**Gambar 4.2 Melompati balok kayu**

Sumber : Penerbit

- Peragakan gerak seperti gambar 4.2 dengan hati-hati dan dalam pengawasan guru untuk menghindari terjadinya cedera.



**Gambar 4.3 Anak bersepeda bersama ayahnya**

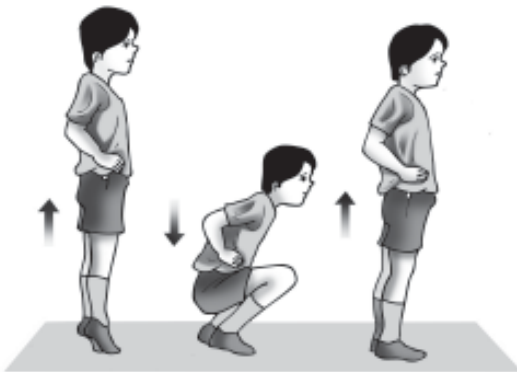
Sumber : Penerbit

## 2. Bersepeda Santai

Kamu dapat melakukan sepeda santai dengan didampingi ayah, kakak, atau ibumu. Bersepedalah dengan menempuh jarak sekitar 2 kilometer. Jika kamu mampu tambahkan jaraknya menjadi 5 kilometer dan seterusnya.

## B. Latihan Kelenturan

Jika kita bangun tidur, badan kita akan terasa kaku. Sebelum melakukan suatu kegiatan sebaiknya kita melakukan gerakan pelenturan. Mengapa kita harus melakukan gerakan pelenturan? Alasan yang pertama adalah agar otot dan persendian tidak kaku. Selain itu, juga berguna untuk menghindari dari bahaya cedera. Beberapa latihan kelenturan antara lain bermain timbangan, membungkukkan tubuh, duduk jongkok, dan lain-lain.



**Gambar 4.4 Senam jongkok**

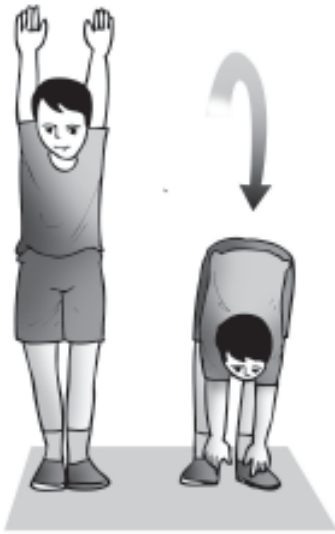
Sumber : Penerbit

### 1. Senam Jongkok

Latihan ini dapat kamu lakukan dengan petunjuk berikut.

1. Posisi awal badan tegap kedua tangan di pinggang.
2. Kedua kaki jinjit.
3. Lakukan gerakan jongkok.
4. Berdiri seperti posisi awal.

## 2. Gerakan Membungkukkan Badan



**Gambar 4.5 Latihan kelenturan punggung, lengan, dan bahu**

Sumber : Penerbit

Latihan ini berguna untuk melatih kelenturan punggung, lengan, dan bahu. Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Luruskan tangan ke atas.
- Bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai.
- Badan tegak kembali.



### Tugas Praktik

Lakukan senam jongkok bersama teman-temanmu. Lakukan dengan bergandengan tangan.



### Rangkuman

- Jika tubuh kita kuat maka daya tahan tubuh kita juga kuat.
- Daya tahan tubuh yang lemah karena peredaran darah tidak lancar.
- Latihan kelenturan agar otot dan persendian tidak kaku dan untuk menghindari bahaya cedera.





## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

#### **I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Lari pagi adalah termasuk latihan ....
  - a. ketahanan tubuh
  - b. peregangan
  - c. keseimbangan
  - d. kelenturan
2. Daya tahan tubuh yang lemah karena ....
  - a. peredaran darah lancar
  - b. peredaran darah tidak lancar
  - c. otot kaku
  - d. badan capek
3. Bersepeda santai bertujuan melatih ....
  - a. otot tangan
  - b. otot leher
  - c. otot perut
  - d. otot kaki
4. Senam jongkok termasuk latihan ....
  - a. ketahanan tubuh
  - b. keseimbangan
  - c. kelenturan
  - d. koordinasi
5. Latihan peregangan dilakukan pada saat ....
  - a. latihan inti
  - b. sebelum latihan
  - c. setelah latihan
  - d. sebelum dan sesudah latihan

6. Manfaat latihan peregangan adalah ....
- a. melenturkan otot
  - b. melemaskan otot
  - c. membesarkan otot
  - d. melatih otot
7. Senam jongkok melatih ....
- a. ketepatan gerak
  - b. kecepatan
  - c. kekuatan otot paha
  - d. kekuatan otot leher
8. Gerak permainan timbangan termasuk latihan ....
- a. daya tahan
  - b. kecepatan
  - c. kekuatan
  - d. kelenturan
9. Bersepeda santai dengan teman-teman adalah contoh latihan yang dapat meningkatkan ....
- a. daya tahan tubuh
  - b. kelenturan
  - c. peredaran darah
  - d. peregangan

10.



Gambar di atas adalah gerakan ....

- a. pull up
- b. sit up
- c. headstand
- d. melewati balok-balok kayu

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan latihan daya tahan tubuh!
2. Bagaimana latihan berlari melompati balok-balok kayu?
3. Sebutkan contoh-contoh latihan kelenturan!
4. Apa yang menyebabkan daya tahan tubuh lemah?
5. Apa tujuan kita melakukan latihan kelenturan?

### Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

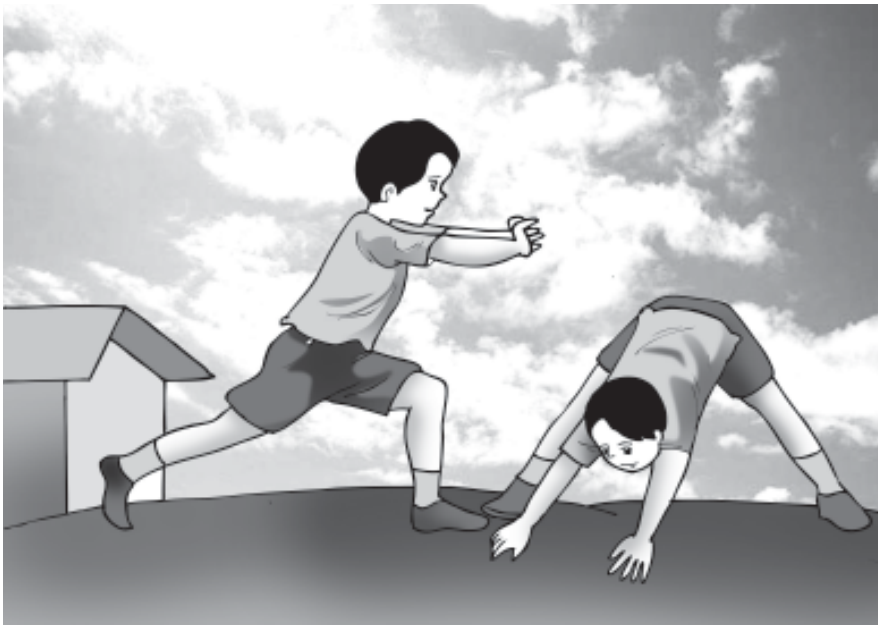
1. Peragaan gerakan gerobak dorong bersama temanmu.
2. Peragaan gerakan melompati balok.
3. Peragaan gerakan senam jongkok.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Efektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

## Senam Lantai

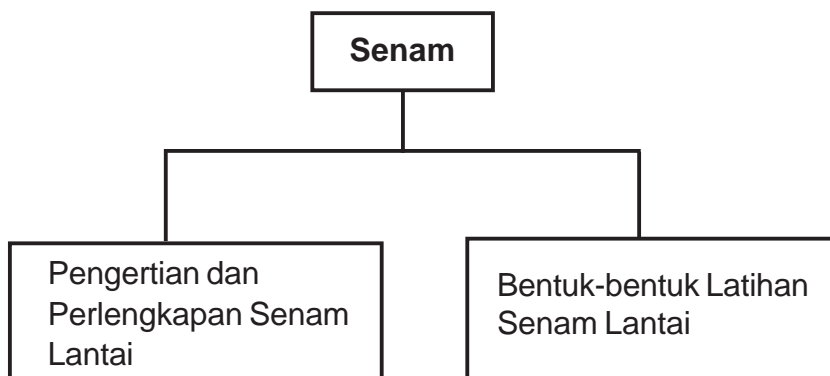


**Gambar 5.1** Contoh senam ketangkasan

Sumber : Penerbit

Tentu kamu sudah tidak asing lagi dengan istilah senam. Olahraga senam dapat dibedakan menjadi senam artistik, senam ritmik, dan senam lantai. Pada bab ini, kita akan mempelajari tentang senam lantai dan bentuk-bentuk latihan senam. Untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai harus serius dan berhati-hati agar terhindar dari cedera. Perhatikan pula petunjuk dari guru. Tahukah kamu contoh-contoh gerakan senam lantai dan cara melakukannya?

## Peta Konsep



## Kata kunci

Senam  
Ketangkasan  
Alat  
Gerakan  
Matras  
Headstand  
Guling lenting

## Motivasi Belajar

Pernahkah kalian pernah menyaksikan pertandingan senam ketangkasan di televisi? Atau apakah kalian pernah melakukannya? Kalian tentu pernah melakukannya di kelas 3 ya, ayo siapa yang masih hafal?

Senam ketangkasan adalah bentuk gerakan tubuh yang diatur sedemikian rupa dan secara berurutan sehingga menghasilkan gerak yang indah.

Nah, untuk pelajaran ini kita akan membahas kembali senam ketangkasan. Latihan senam ketangkasan meliputi gerakan lompat, loncat, guling, dan memutar.

### A. Pengertian dan Perlengkapan Senam Lantai

Senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi atau dapat juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan.

Pengertian senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Dari arti itu kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan.

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam sibuyung, senam wanita, senam jantung sehat, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam tera, dan lain-lain. Di samping itu, ada juga bentuk senam lain yang sering didengar dalam konteks pertandingan, seperti senam prestasi, senam artistik, dan senam akrobatik.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan, menjadi (1) senam artistik (*artistic gymnastics*), (2) senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics*).

Seperti kita ketahui, senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan dalam senam, adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter setiap sisinya sebagai pengamanan.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun olahraga lain. Itulah sebenarnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar.

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.



**Gambar 5.2** *Matras senam lantai*

Sumber : Penerbit

## 2. Perlengkapan Senam Lantai

Senam lantai biasanya dilakukan dalam gedung khusus dengan peralatan sebagai berikut:

- Lantai/matras berukuran 12 x 12 meter;
- Lantai ini dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 meter.



### Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami/mengetahui perlengkapan senam lantai. Ayo kalian buat salah satu tugas berikut ini.

1. Buatlah gambar lapangan/matras senam lantai, lengkap dengan ukurannya!
2. Kumpulkan beberapa gambar atlet senam lantai nasional atau internasional sertakan riwayat singkat pribadi dan prestasinya.

## B. Bentuk-bentuk Latihan Senam Lantai

Dalam bentuk-bentuk latihan senam kalian akan menemukan beberapa bentuk latihan-latihan seperti yang akan dibahas berikut ini.

### 1. Senam Lantai dengan Alat

Untuk melakukan latihan lompat kangkang dan jongkok melewati rintangan mari kita bahas bersama-sama.

#### a. Latihan Gerakan Lompat Kangkang Melewati Rintangan

##### 1) *Latihan awalan tolakan dua kaki*

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri tegak di atas papan tolakan;
- badan condong ke depan dan tangan memegang palang atau peti/kuda lompat;
- lompat tiga kali di tempat dan pada lompat terakhir angkat pinggul tinggi-tinggi;
- lakukan seperti latihan di atas dilanjutkan dengan membuka tungkai lebar-lebar;
- kemudian, lakukan gerakan mendarat kembali di papan tolak atau garis.



**Gambar 5.3** *Latihan awalan tolakan dua kaki*

Sumber : Penerbit

##### 2) *Latihan cara mengambil awalan*

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri tegak, sejajar dengan papan tolakan/tumpuan kurang lebih 10-15 meter;
- apabila merasa sudah siap untuk melakukan lompatan berlari dengan menggunakan ujung-ujung kaki;
- berlari lurus pada papan tolakan dengan kecepatan sedang;



- ketika mendekati papan tolakan kecepatan lari ditambah;
- hal ini untuk mendapatkan tolakan/lemparan kaki ke atas.

### 3) *Latihan cara melewati kaki di atas peti lompat*

Langkah-langkahnya, adalah:

- berlari tegak di atas papan tolakan dengan didahului awalan 4 langkah atau 5 langkah;
- pada saat tangan bertumpu pada peti lompat, badan merupakan satu garis lurus dan membuat sudut 20-30 derajat dengan garis horisontal;
- setelah badan lurus cepat tekuk pinggul dan kaki buka;
- bersama dengan itu, tolakan tangan kuat-kuat pada peti/kuda lompat;
- angkat dada dan lewatkan kedua kaki dari peti lompat;
- begitu kaki melewati peti/kuda lompat, luruskan badan dan angkat badan ke depan.

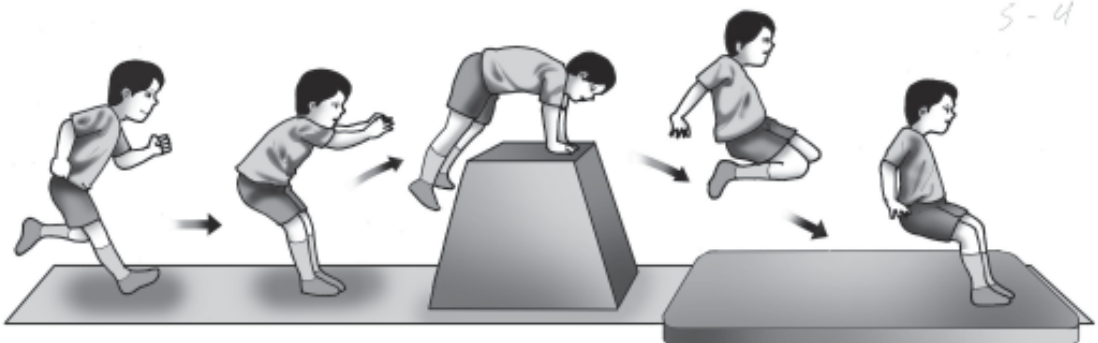
### 4) *Latihan cara mendarat*

Langkah-langkahnya, adalah:

- gerakan mendarat dilakukan dengan menekuk lutut;
- condongkan badan sedikit ke depan (menekuk pinggul);
- akhir pendaratan dengan sikap sempurna.

### 5) *Variasi latihan*

Dalam latihan gerakan ini dapat dilakukan pada peti lompat atau juga pada teman yang membungkuk, tinggi tumpukan kurang lebih 60 cm.

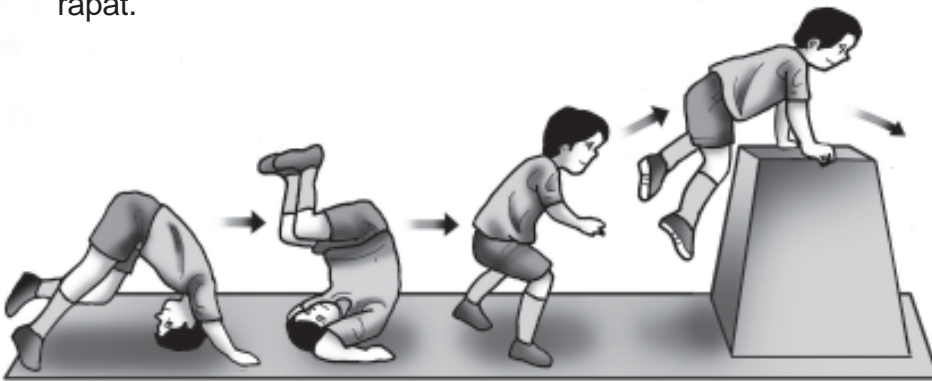


**Gambar 5.4 Serangkaian latihan lompat kangkang di atas peti**

Sumber : Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- lari beberapa langkah;
- pada langkah terakhir kaki menolak sehingga badan melenting ke depan;
- kedua tangan lurus ke depan, siap bertumpu pada peti lompat atau punggung teman;
- pada saat tertumpu kedua kaki mengangkang ke samping agar dapat melewati peti lompat atau badan teman;
- ketika kaki di atas peti lompat atau badan teman tolakkan tangan sehingga tubuh melenting ke depan;
- kedua kaki merapat lurus ke depan kemudian mendarat dalam posisi kaki rapat.



**Gambar 5.5** Bentuk latihan lompat kangkang dengan berbagai variasi

Sumber : Penerbit

#### **b. Latihan Gerakan Jongkok**

Langkah-langkahnya, adalah:

- apabila awalan dengan lari cepat beberapa langkah;
- pada langkah terakhir langkah tolakan kuat dengan kedua kaki;
- pada saat loncatan tertinggi di atas peti kedua kaki ditekuk sehingga sikap kaki jongkok;
- lakukan pendaratan dengan kedua kaki;
- jaga keseimbangan badan agar tidak terjatuh.

## 2. Senam Lantai Tanpa Alat

Pada latihan ini kita akan berlatih berdiri menggunakan kepala yang dalam istilah kata lainnya adalah *headstand*.

*Headstand* adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan. Melihat dari penempatan bagian kepala dan sikap kedua tangan sebagai penopang dapatlah dibedakan hal-hal berikut.

### a. Bentuk-bentuk latihan headstand

Latihan 1

No.	Tumpuan kepala ke dada	Tangan penopang
1.	dahi	dengan siku-siku bengkok
2.	dahi	dengan lengan lurus
3.	ubun-ubun	dengan siku-siku bengkok
4.	ubun-ubun	dengan lengan bawah di lantai

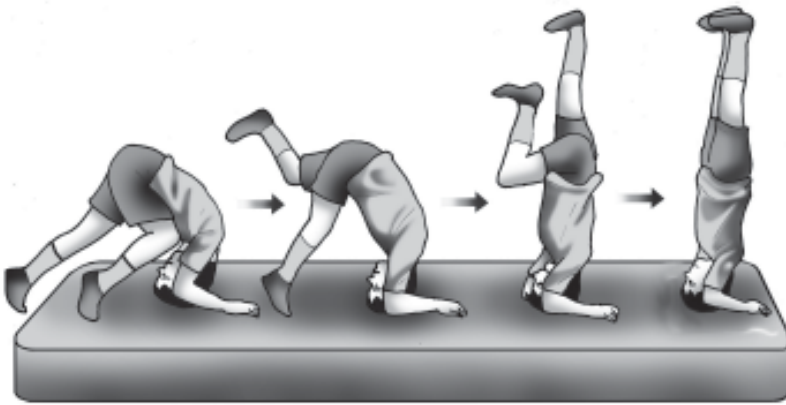
- buatlah segitiga di lantai, panjang sisi kurang lebih sepanjang lengan bawah (panjang dari siku-siku sampai ujung jari);
- tempatkan tangan dan dahi/ubun-ubun pada titik (seperti gambar segitiga);
- tolak perlahan-lahan panggul ke depan dengan kaki maju setapak demi setapak.

Latihan 2

- angkat dan rapatkan satu kaki dengan lutut ditekuk ke dada, sedangkan kaki yang lain tertinggal;
- tolak perlahan panggul dengan kaki yang masih tertinggal dan coba angkat kaki tersebut, terlepas dari lantai;
- latihan (1) diulangi hingga kaki dapat dirapatkan ke dada, sekalipun dilaksanakan dengan satu demi satu;
- latihan (2) diulangi dan mencoba meluruskan satu kaki ke atas dan disusul oleh kaki yang lain;
- latihan (3) diulangi hingga dapat meluruskan kedua kaki sekaligus ke atas.

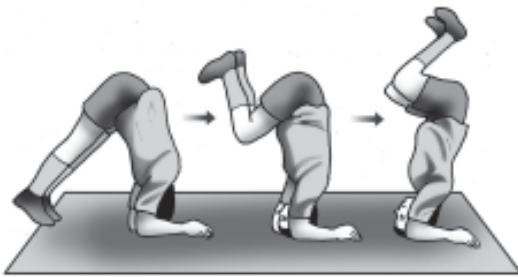


**Gambar 5.6 Sikap headstand**  
Sumber : Penerbit



**Gambar 5.7 Latihan 2 headstand**

Sumber : Penerbit



**Gambar 5.8 Latihan 3 headstand dan latihan 4 Head stand**

Sumber : Penerbit

### Latihan 3

- dari latihan 1, menarik sekaligus kedua kaki ke dada dan meluruskan ke atas;
- cara kembali dalam latihan 2 adalah ke bawah dengan lutut di tekuk/dibengkokkan ke dada.

### Latihan 4

Dari latihan 1 tanpa menarik kedua kaki ke dada, langsung meluruskan lutut ke atas. Jika kamu belum mampu melakukannya sendiri, mintalah bantuan teman atau gurumu. Bisa juga menggunakan tembok untuk bersandar. Lakukan latihan ini dengan sungguh-sungguh dan berhati-hati, agar tidak terjadi cedera.

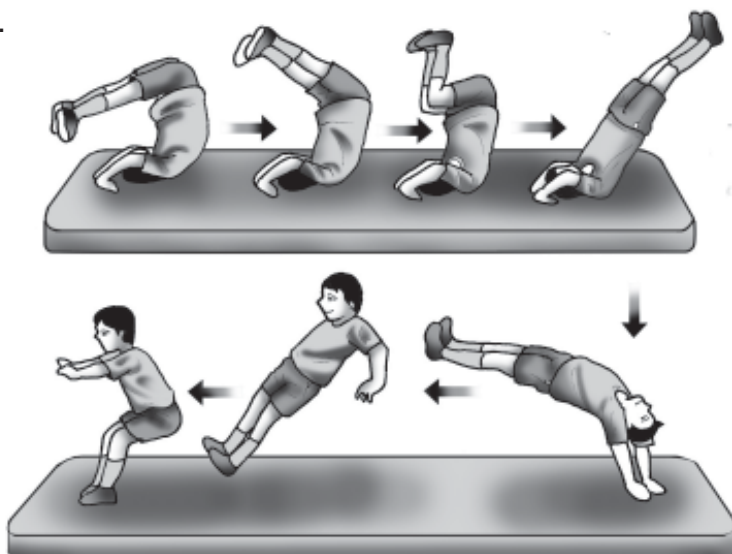
### b. Latihan Guling Lenteng

Latihan guling lenteng adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan itu dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Langkah-langkah melakukan guling lenteng, adalah:

- sikap permulaan tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan;

- guling ke belakang, kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat kepala, siku dibengkokkan;
- telapak tangan bertumpu/menopang pada matras/lantai di sisi telinga;
- guling ke depan, bersamaan dengan itu tolakan/lecutkan tungkai ke atas depan dan tolakan kedua tangan sehingga badan melayang seperti membuat busur;
- gerakan mendarat dengan kedua kaki rapat dan gerakan pinggul didorong ke depan, kemudian diikuti dengan gerakan badan mengikuti arah rotasi gerakan.



**Gambar 5.9 Serangkaian gerakan guling lenting**  
 Sumber : Penerbit

### Bentuk-bentuk latihan guling lenting

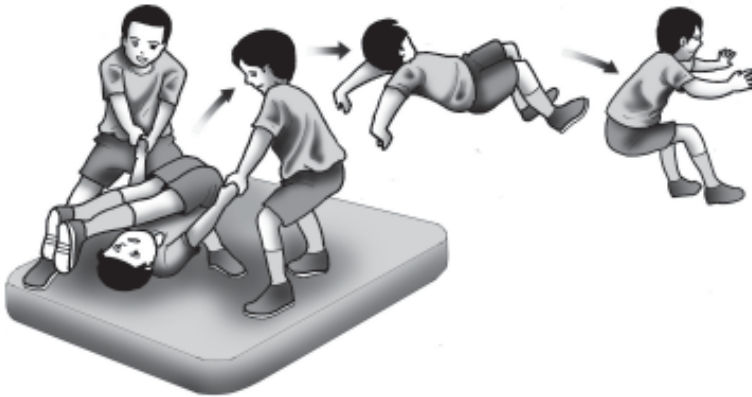
Agar dapat melakukan guling lenting dengan baik, kamu dapat melakukan bentuk-bentuk latihan berikut. Ingat! Selama melakukan latihan harus berhati-hati dan dalam pengawasan guru!

#### Latihan 1

Langkah-langkahnya, adalah:

- pertama-tama, siswa melakukan kip/lenting tengkuk dengan dibantu oleh dua orang teman;

- teman yang membantu berdiri pada satu sisi dengan memegang satu tangan anak yang melakukan lenting tengkuk;
- ketika melakukan lentingan kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan tersebut ke arah depan atas.



**Gambar 5.10 Latihan 1 guling lenting**  
 Sumber : Penerbit

#### Latihan 2

- melakukan latihan 1, tetapi kedua tangan di sisi telinga;
- latihan dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi kurang lebih 50-80 cm;
- latihan diawali setengah guling ke depan;
- mengulangi latihan di atas dengan merendahkan peti lompat/matras yang disusun, sampai rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.

#### c. Latihan Memutar Tubuh Saat Melompat dan Meloncat

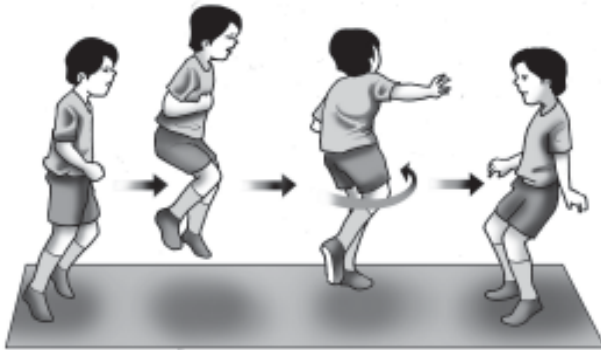
Setelah kita melakukan latihan guling melenting maka sekarang kita akan membahas latihan memutar tubuh saat melompat dan meloncat, mari kita bahas bersama satu persatu sebagaimana berikut ini.

##### 1) Latihan Berputar 180 Derajat di Udara

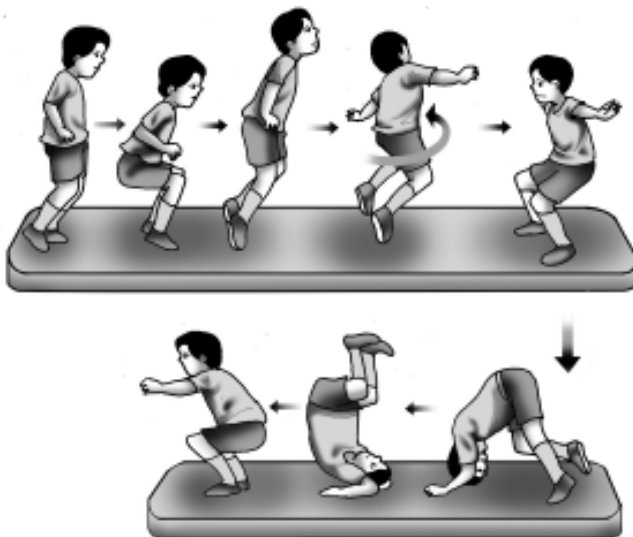
Langkah-langkahnya, adalah:

- pertama-tama lakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 3 kali;
- pada loncatan ketiga, loncatlah setinggi-tingginya kemudian, berputar menghadap ke arah sebaliknya;

- lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki;
- latihan ini diulangi dan berputar lagi menghadap ke arah semula.



**Gambar 5.11 Latihan berputar 180 derajat di udara**  
Sumber : Penerbit



**Gambar 5.12 Latihan berputar 180 derajat dilanjutkan guling ke depan**  
Sumber : Penerbit

## 2) Latihan Berputar 180 Derajat dan Dilanjutkan Guling ke Depan

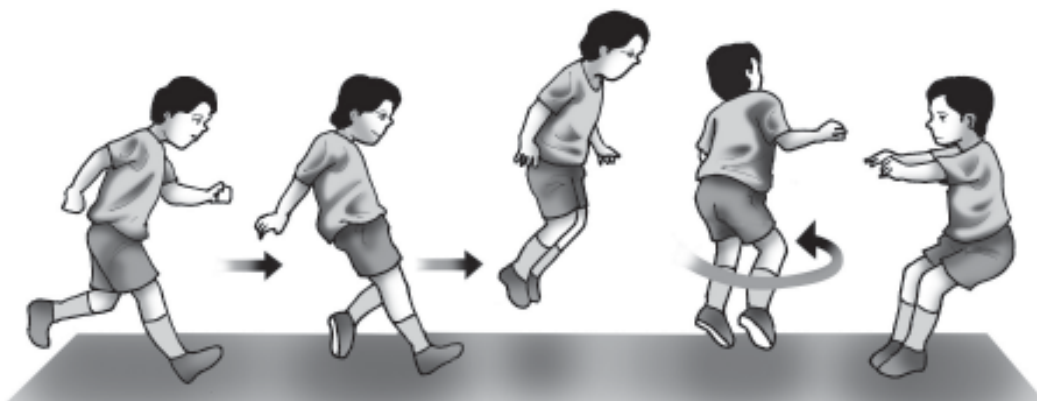
Langkah-langkahnya, adalah:

- pertama-tama lakukan loncat-loncat di tempat setinggi mungkin dan berputar ke arah sebaliknya;
- ulangi kembali latihan tersebut hingga menghadap ke arah semula;
- kemudian, dilanjutkan dengan guling ke depan;
- lakukan latihan ini beberapa kali.

3) *Latihan Lari, Loncat, dan Berputar di Udara Kemudian Mendarat dan Dilanjutkan Guling ke Depan dan Guling ke Belakang*

Langkah-langkahnya, adalah:

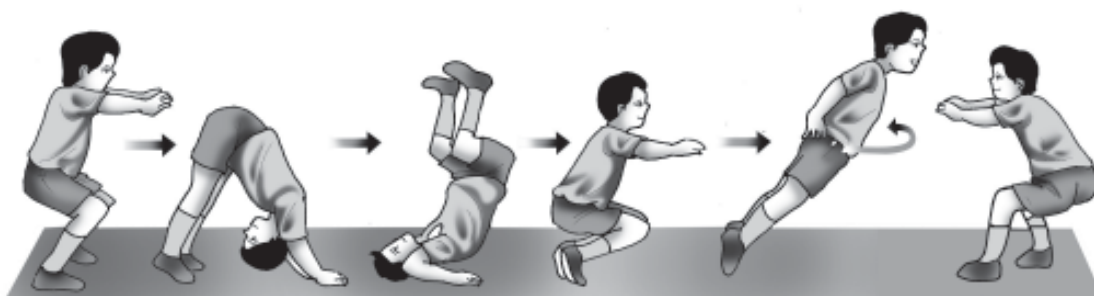
- diawali dengan lari beberapa langkah;
- pada langkah terakhir, loncatlah setinggi mungkin dan berputar menghadap ke arah sebaliknya;
- setelah itu dilanjutkan dengan gerakan guling ke depan 3 kali dan guling ke belakang 3 kali.



**Gambar 5.13 Latihan lari, loncat, dan berputar di udara lalu mendarat**

Sumber : Penerbit

d. **Latihan Guling ke Depan, Loncat dengan Berputar**



**Gambar 5.14 Latihan guling depan, loncat dengan berputar**

Sumber : Penerbit



Langkah-langkahnya, adalah:

- lakukan guling ke depan sebanyak 3 kali dan dilanjutkan dengan loncat di tempat setinggi mungkin;
- kemudian, berputarlah menghadap ke arah sebaliknya;
- mendarat dengan posisi jongkok;
- lakukan latihan ini berulang-ulang sehingga dapat melakukan gerakan yang benar.

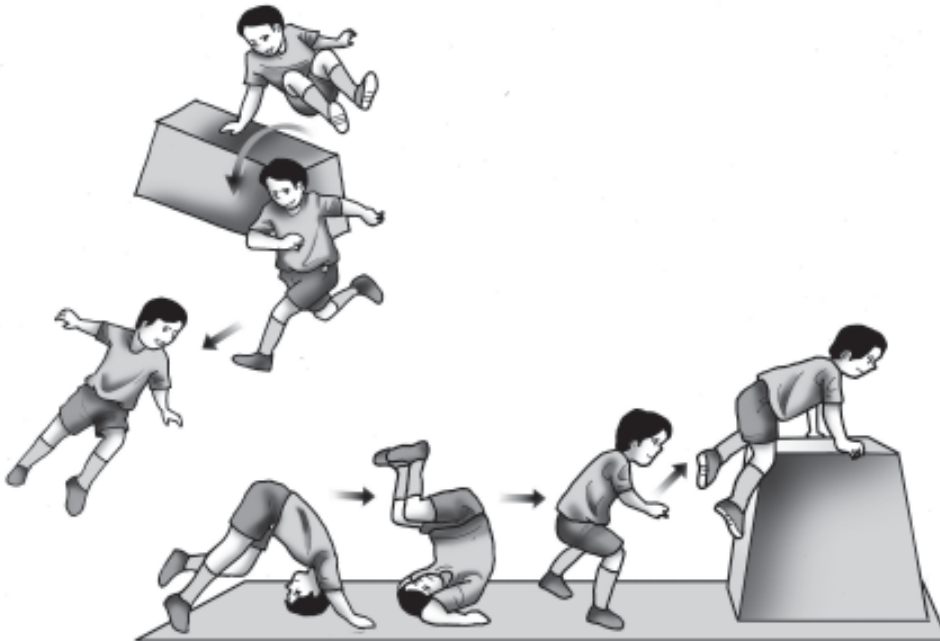
## 5. Latihan Berlari, Guling Depan, dan Melewati Peti

Latihan ini dilakukan dalam pengawasan guru. Siswa diminta melakukan latihan ini dengan hati-hati dan serius agar tidak terjadi cedera.

Langkah-langkahnya, adalah:

- berlari pelan beberapa langkah
- melakukan guling ke depan
- melompati peti lompat

Caranya adalah seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 5.15** Latihan kombinasi berlari, guling depan, dan melewati peti

Sumber : Penerbit



## Rangkuman

1. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Senam dapat dikelompokkan dengan berbagai macam, yakni:
  - a. senam artistik (*artistic gymnastics*),
  - b. senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastic*),
  - c. senam umum (*general gymnastics*).
3. Senam lantai ada dua, yaitu senam lantai tanpa alat dan dengan alat.
4. Senam lantai tanpa alat meliputi:
  - a. Gerakan headstand
  - b. Gerakan guling lenting
  - c. Gerakan memutar tubuh saat melompat dan meloncat
5. Senam lantai dengan alat meliputi:
  - a. Gerakan lompat kangkang melewati peti lompat
  - b. Gerakan jongkok melewati peti lompat



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Nama induk organisasi senam dunia adalah ....
  - a. FIG
  - b. FIFA
  - c. FINA
  - d. FIBA
2. Ukuran matras senam untuk perlombaan senam adalah ....
  - a. 10 x 10 m
  - b. 14 x 14 m
  - c. 12 x 12 m
  - d. 15 x 15 m

3. Senam disebut juga sebagai ....
  - a. olahraga bela diri
  - b. olahraga renang
  - c. olahraga dasar
  - d. olahraga permainan
4. Awalan untuk melewati kaki di atas peti lompat adalah ....
  - a. 3-5 meter
  - b. 6-8 meter
  - c. 8-10 meter
  - d. 10-15 meter
5. Ketika mendekati papan tolakan dalam mengambil awalan lompat kangkang, sebaiknya ....
  - a. mengurangi kecepatan berlari
  - b. berlari secepat-cepatnya berlari
  - c. menambah kecepatan
  - d. cukup berjalan saja
6. Cara melakukan pendaratan lompat kangkang adalah ....
  - a. lutut ditekukkan
  - b. lutut diluruskan
  - c. badan ditegakkan
  - d. badan dan lutut ditegangkan
7. Sikap tegak bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan disebut ....
  - a. *headstand*
  - b. *handstand*
  - c. *forward roll*
  - d. *back rol*

8. Suatu gerakan melenting badan ke atas – depan dinamakan ....
  - a. berdiri dengan kepala
  - b. berdiri dengan tangan
  - c. guling lenting
  - d. guling depan dan guling belakang
9. Sikap permulaan melakukan guling lenting adalah ....
  - a. berjongkok
  - b. loncat harimau
  - c. guling ke belakang
  - d. guling ke depan atau belakang
10. Latihan guling lenting diawali dengan gerakan ....
  - a. guling ke depan
  - b. loncat harimau
  - c. guling ke belakang
  - d. guling ke depan atau belakang

**II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan empat macam bentuk senam!
2. Sebutkan macam-macam cara melakukan gerakan lompat kangkang!
3. Sebutkan cara mengambil awalan latihan lompat kangkang!
4. Sebutkan cara melewati kaki di atas peti lompat latihan lompat kangkang!
5. Sebutkan cara melakukan pendaratan latihan lompat kangkang!

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

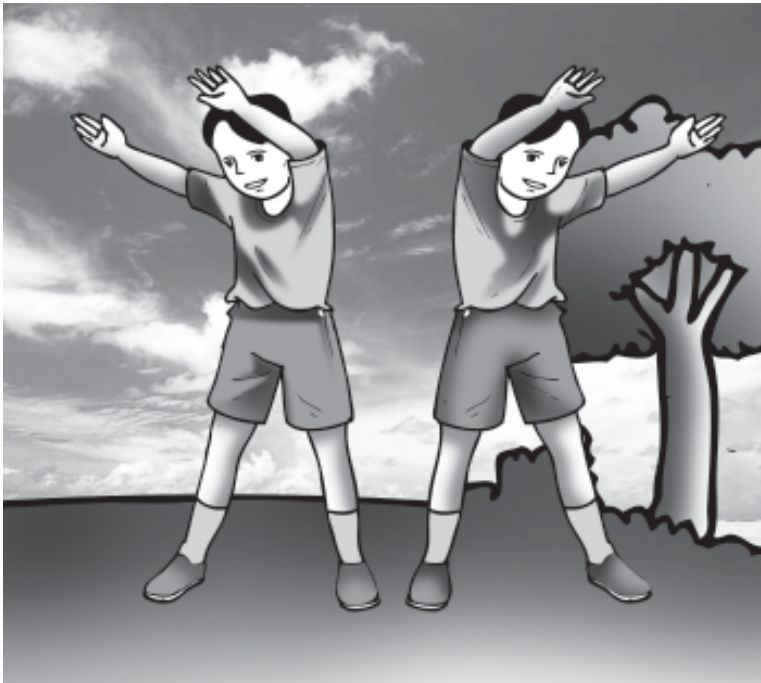
1. Peragakan cara melakukan lompat kangkang melewati orang berjongkok!
2. Peragakan gerakan berdiri dengan tumpuan kepala!
3. Lakukan gerakan berguling ke samping kiri dan kanan!
4. Selama kalian melakukan gerakan di atas harus dalam pengawasan guru ya!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

## Senam Irama



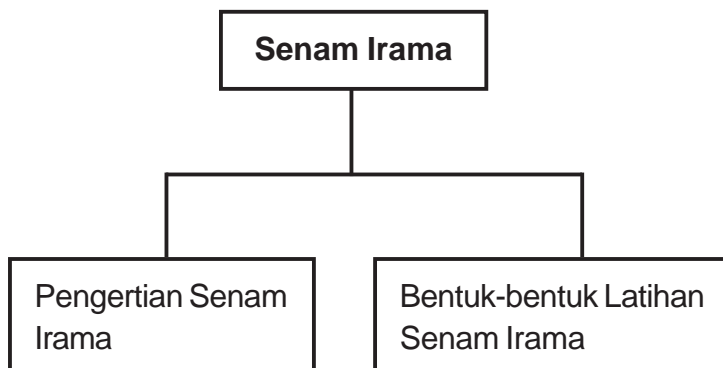
**Gambar 6.1** Contoh gerak ritmik terstruktur

Sumber : Penerbit

Tahukah kamu apa yang dimaksud dengan senam ritmik? Senam ritmik adalah senam yang mengutamakan gerak yang teratur, dan diiringi oleh musik. Senam ritmik dapat dilakukan secara perorangan dan kelompok. Senam irama sangat mengasyikkan. Senam ritmik memiliki gerak dasar, antara lain; jalan, lari, dan melompat.



## Peta Konsep



## Kata kunci

Gerak terstruktur  
Beregu  
Senam  
Olahraga  
Ritmik  
Irama

## Motivasi Belajar

Gerak lokomotor adalah seperti gerakan berjalan, berlari, meloncat, melompat, meluncur, melangkah, menggendong, mendorong, menderap, mencongkang, bergulir, dan menarik.

Kalian tentu saja sudah mengenal dan melakukan semua gerakan itu kan? Semua gerakan itu terdapat pada cabang senam ritmik atau senam berirama. Bagaimana dengan Senam Kesegaran Jasmani, apakah termasuk senam ritmik? SKJ pun diiringi musik tetapi tidak termasuk dalam cabang senam ritmik.

Apakah kalian sudah hafal semua gerakannya? Kalian harus hafal di luar kepala semua gerakan SKJ ya agar kalian dapat melakukannya di rumah bersama adik, kakak, dan orang tuamu.

### A. Pengertian Senam Irama

Senam irama adalah senam yang dilakukan untuk menyalurkan seni atau rasa keindahan dan untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

Senam irama gerakannya teratur dengan mengikuti irama musik, nyanyian, atau hitungan. Mari kita coba bersama-sama menghitung sambil bertepuk tangan mengikuti irama di bawah ini!



Senam irama atau disebut juga senam ritmik, adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, dan pita.



Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan seni atau rasa keindahan dan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara gerak biasa dan senam irama tidak ada perbedaan. Hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritmik). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Senam irama berasal dari seni sandiwara yang dipelopori oleh **Delsartes**. Senam yang berasal dari seni musik dipelopori oleh **Jacquques Dalcrose**. Senam irama yang berasal dari seni tari dipelopori oleh **Rudolf Van Laban**.

Ketiga senam irama tersebut memiliki karakteristik tersendiri. Senam irama yang berasal dari sandiwara dengan gerak diiringi musik. Senam irama yang berasal dari seni musik terdapat dalam lagu yang berbentuk gerak dan senam irama yang berasal dari tari mengutamakan keindahan gerak dan keserasian antara gerak dan irama dalam bentuk gerak yang dituangkan dalam bentuk cerita.

## B. Bentuk-bentuk Latihan Senam Irama

Dalam bentuk-bentuk senam irama, kalian dituntut untuk memahami dan menghafal bentuk-bentuk latihan di bawah ini.

### a. Latihan 1

#### 1. Sikap permulaan

- sikap permulaan berdiri tegak kaki kiri ditekuk sedikit;
- kedua tangan direntangkan ke samping;
- arah pandangan lurus ke depan.

Langkah-langkahnya, adalah:

- hitungan 1-2 luruskan kedua lengan ke atas dan gerakan lengan ke arah belakang;
- hitungan 3-4 langkahkan kaki kiri ke samping dan liukkan badan ke kiri dengan merentangkan kedua lengan ke atas. Lakukan secara bergantian ke kanan dan ke kiri.

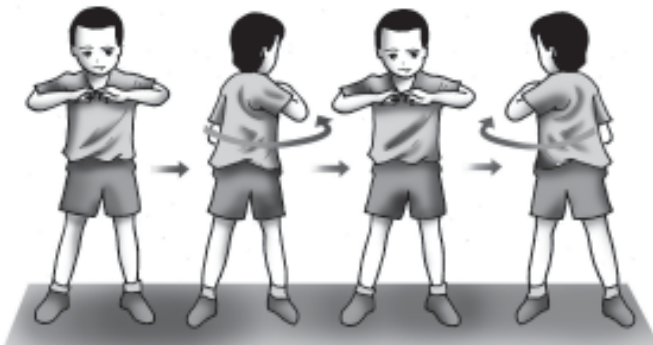
## 2. *Gerakannya*

Langkah-langkahnya, adalah:

- hitungan 1-2 luruskan kedua lengan ke atas dan gerakkan lengan ke arah belakang;
- hitungan 3-4 langkahkan kaki kiri ke samping dan liukkan badan ke kiri dengan merentangkan kedua lengan ke atas. Lakukan secara bergantian ke kanan dan ke kiri.

## 3. *Sikap akhir*

Sikap akhir kembali ke sikap permulaan atau sikap sempurna.



**Gambar 6.2 Gerakan senam latihan 1**

Sumber : Penerbit

## b. **Latihan 2**

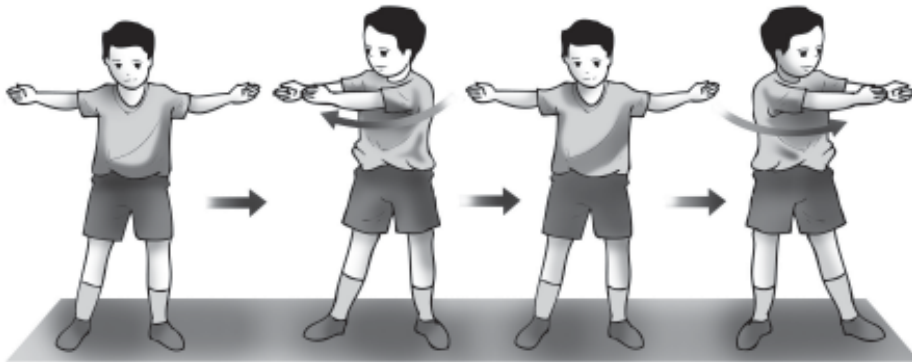
### 1. *Sikap permulaan*

- sikap permulaan berdiri tegak dan kedua lengan di samping,
- pandangan tertuju lurus ke depan.

### 2. *Gerakannya*

Langkah-langkahnya, adalah:

- hitungan 1-2 ayunkan lengan ke arah kaki dan ayunkan lengan kanan ke arah kanan, tumpuan berat badan berada pada kaki kiri;
- hitungan 3-4 ayunkan lengan kiri ke arah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan dan ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tegap pada kaki kanan.



**Gambar 6.3 Gerakan senam latihan 2**

*Sumber : Penerbit*

### 3. Sikap akhir

Sikap akhir kembali ke sikap permulaan.



### Tugas Praktik

Agar kalian dapat melakukan gerakan senam dengan baik, maka kalian lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik!

1. Lakukan gerakan senam irama mulai gerakan pertama sampai sikap akhir!
2. Lakukan senam irama bersama teman kelasmu!



### Rangkuman

1. Senam irama adalah gerakan yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, dengan menggunakan alat atau tanpa alat.
2. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, dan pita.



### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Senam ritmik sering disebut juga senam ....
  - a. senam irama
  - b. senam pembentukan
  - c. senam ketangkasan
  - d. senam lantai
2. Alat yang sering digunakan dalam senam ritmik antara lain ....
  - a. gada, bola, tongkat
  - b. gada, bola, pita
  - c. gada, tongkat, pita
  - d. gada, bola, pita, tongkat
3. Salah satu yang diutamakan dalam senam ritmik, yaitu ....
  - a. kekuatan
  - b. keserasian
  - c. keindahan
  - d. keseimbangan
4. Menurut perkembangannya dalam senam ritmik dapat ....
  - a. dua aliran
  - b. tiga aliran
  - c. empat aliran
  - d. lima aliran
5. Aliran-aliran senam irama berasal dari seni adalah ....
  - a. sandiwara dan musik
  - b. musik dan tari
  - c. tari dan sandiwara
  - d. sandiwara musik dan tari
6. Senam ritmik yang berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh ....
  - a. Delsartes
  - b. Dalcrose
  - c. Jacques
  - d. Rudolf Van Laban
7. Manfaat melakukan senam kesegaran jasmani adalah untuk menguatkan ....
  - a. daya tahan jantung
  - b. kebugaran jasmani
  - c. menjaga kesehatan
  - d. menurunkan berat badan

8. Lamanya melakukan latihan senam kesegaran jasmani adalah ....
  - a. selama 5 menit
  - b. selama 10 menit
  - c. selama 15 menit
  - d. selama 30 menit
9. Banyaknya latihan dalam seminggu untuk menjaga kesegaran jasmani sebanyak ....
  - a. 2 hari
  - b. 5 hari
  - c. 3 hari
  - d. 6 hari
10. Setelah melakukan senam kesegaran jasmani, sebaiknya ....
  - a. minum air kopi
  - b. minum es/air dingin
  - c. minum air jeruk panas
  - d. minum teh manis dingin

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar jelas!

1. Sebutkan tiga macam alat yang sering digunakan untuk senam ritmik!
2. Sebutkan dua takaran yang harus diberikan dalam senam ritmik!
3. Sebutkan apa saja yang termasuk aliran senam ritmik!
4. Sebutkan siapa saja tokoh yang mempelopori senam ritmik!
5. Sebutkan manfaat melakukan senam kesegaran jasmani!

### Evaluasi Psikomotor

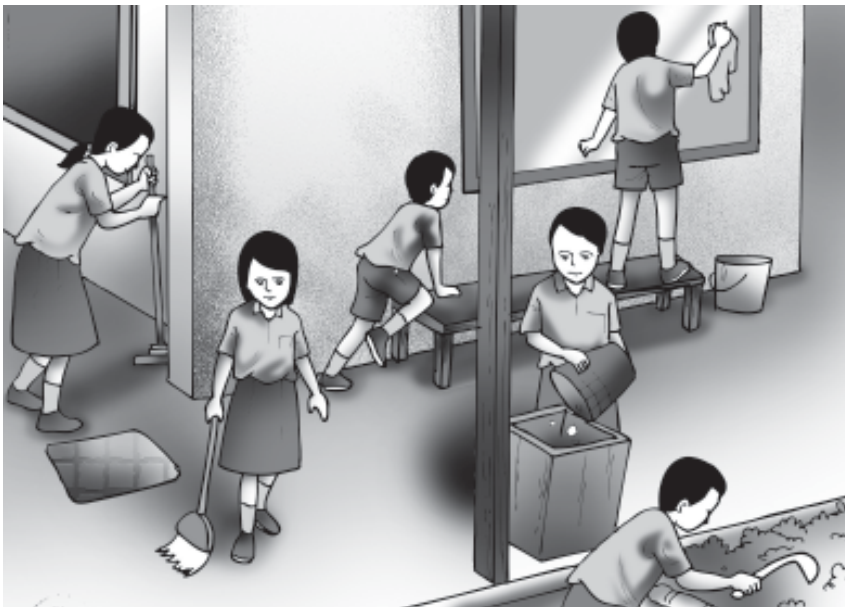
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

Peragaan gerakan senam irama latihan 1 dan latihan 2 dengan baik dan benar. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Kebersihan



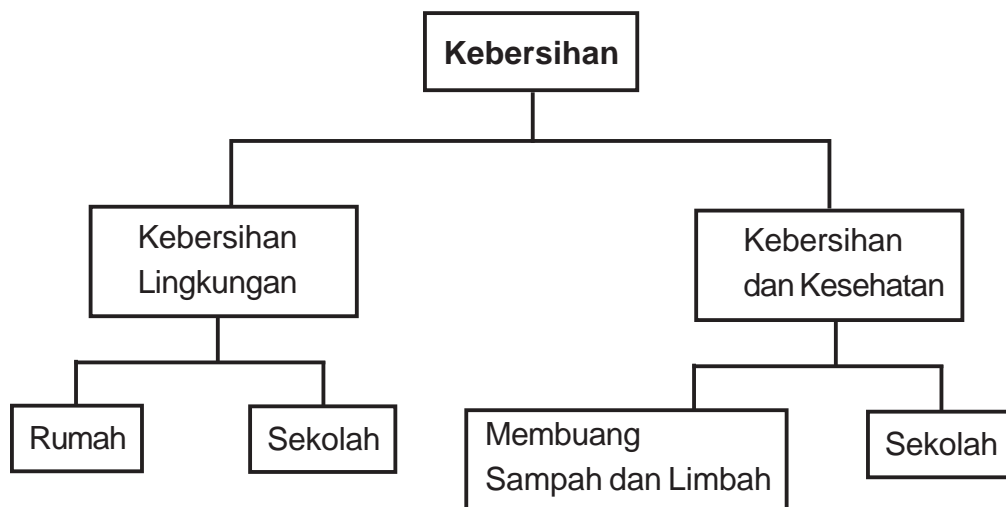
**Gambar 7.1 Budaya hidup sehat**

*Sumber : Penerbit*

Kebersihan pangkal kesehatan. Tentu kalian sudah tidak asing lagi dengan slogan tersebut. Slogan tersebut menganjurkan agar kita selalu menjaga kebersihan supaya sehat.

Di sekolah maupun di rumah, kamu harus membiasakan hidup sehat. Bagaimana caranya? Membiasakan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan. Apa saja manfaat hidup sehat?

## Peta Konsep



## Kata kunci

Budaya hidup sehat  
Kebersihan  
Lingkungan rumah  
Lingkungan sekolah  
Sampah  
Limbah  
UKS  
Dokter kecil

## Motivasi Belajar

Apakah di rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar kalian bersih? Apa yang dapat kalian rasakan jika berada di lingkungan yang bersih? Tentu saja kita akan merasa nyaman berada di lingkungan yang bersih. Lingkungan yang bersih tidak ada bibit penyakit. Di mana pun kita berada kita harus menjaga kebersihan lingkungan dan membudayakan hidup sehat.

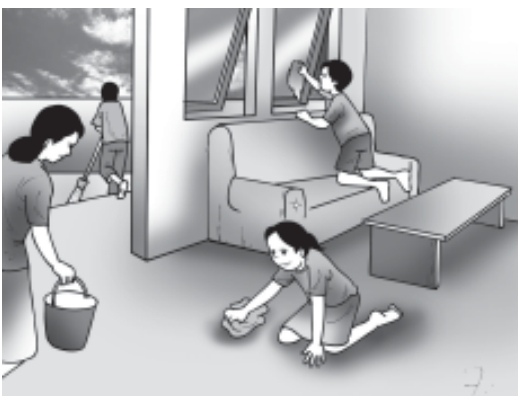
### A. Kebersihan Lingkungan

Kebersihan adalah salah satu upaya untuk menyukseskan atau menunjukkan pada kesehatan, ketertiban, keindahan, dan keamanan. Kebersihan harus digalakkan baik di lingkungan rumah, lingkungan sekolah, maupun lingkungan sekitar kita berada.

Jika kita berada di tempat yang bersih maka kita pun akan terasa nyaman, aman, dan tenteram. Begitu pula dengan kegiatan apapun yang kita lakukan tentu kita akan senang dan nyaman. Ayo, kita menjaga kebersihan bersama-sama ya!

#### 1. Kebersihan Lingkungan Rumah

Rumah adalah sarana dan prasarana untuk tempat tinggal kita. Apabila rumah kita terjaga dan terawat kebersihannya maka akan tercipta suasana bersih, sehat, indah, aman, tenteram, dan terjaga dari segala macam wabah penyakit yang akan timbul.



**Gambar 7.2 Keluarga membersihkan rumah**  
Sumber : Penerbit

Apakah kalian rajin bersih-bersih di rumah? Apakah kalian rajin membantu ibu di rumah? Jangan lupa membersihkan kamar tidur kalian ya. Setelah itu bersihkan setiap ruangan, seperti ruang tamu, ruang makan, ruang keluarga, ruang belajar, kamar mandi, dan dapur. Semua pekerjaan itu dapat kita lakukan bersama-sama dengan kakak, adik, ayah, dan ibu.



Agar semua ruangan di rumah dapat dibersihkan dengan baik maka kita lakukan dengan membagi tugas. Setiap anggota keluarga yang diberi tugas harus bertanggung jawab untuk mengerjakannya. Setelah semua ruangan bersih maka setiap anggota keluarga akan merasa nyaman tinggal di rumah.

Pekerjaan berat jika dilakukan bersama-sama maka tidak akan terasa berat. Ayo kalian buktikan!

Jika rumah kotor maka akan menjadi sarang penyakit yang ditimbulkan dari binatang, seperti nyamuk, lalat, tikus, dan lain-lain. Jika kotoran yang ada di rumah tidak segera dibersihkan maka kotoran itu akan terbang terbawa angin dan hinggap pada tubuh atau makanan yang kita makan.

Jika kotoran yang menempel di tubuh tidak segera dibersihkan maka kuman-kuman penyakit dengan mudah berkembang biak dan kita pun akan sakit. Dapat



pula kotoran yang menempel pada makanan, kemudian kita makan makanan itu, akhirnya sakit perut. Jika kita sakit maka kita sendiri yang rugi, tidak bisa pergi ke sekolah, tidak bisa bermain, makan dan minum tidak enak. Oleh sebab itu, jangan biarkan tubuh kalian dihindangi bibit penyakit.

**Gambar 7.3 Membersihkan lingkungan sekolah**

*Sumber : Penerbit*

## **2. Kebersihan Lingkungan Sekolah**

Sekolah adalah salah satu tempat atau sarana dan prasarana untuk menjalankan kegiatan belajar mengajar dan bermain. Oleh karena itu, kita bersama-sama harus menjaga lingkungan sekolah dan menciptakan lingkungan sekolah menjadi bersih, sehat, dan indah.

Jika lingkungan sekolah bersih, sehat, dan indah maka kita pun belajar menjadi nyaman. Siapa yang harus menjaga kebersihan sekolah? Setiap siswa harus menjaga kebersihan sekolah, baik di kelas, halaman atau di ruang lainnya. Ingat ya, jaga kebersihan bersama-sama.



## Tugas Praktik

Agar kalian memahami pentingnya dan manfaat kebersihan di rumah dan sekolah, ayo kerjakan kegiatan ini dengan baik dan benar!

1. Buatlah kelompok terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan.
2. Setiap kelompok membuat daftar tugas piket kelas.
3. Setiap kelompok harus mengerjakan tanggung jawabnya masing-masing untuk menjaga dan memelihara kebersihan kelas.
4. Mintalah pada guru kalian untuk menilai kelompok manakah yang paling baik melakukan kegiatan ini.

## B. Kegiatan Kebersihan dan Kesehatan

Kebersihan dan kesehatan lingkungan adalah tanggung jawab kita bersama. Kebersihan adalah pangkal kesehatan, jika rumah atau sekolah bersih maka lingkungan kita sehat. Tahukah kalian, lingkungan yang sehat itu lingkungan yang seperti apa? Lingkungan yang sehat adalah lingkungan yang bersih. Pada subbab tersebut sudah dijelaskan bahwa kita tidak boleh membiarkan tempat di mana kita tinggal dalam keadaan kotor.

Hal apa sajakah yang harus diperhatikan agar lingkungan sekitar kita tetap bersih dan sehat? Kita tidak boleh malas bersih-bersih dan harus selalu menjaga kebersihan bersama-sama. Misalnya, kita tidak boleh membuang sampah sembarangan, membuang air limbah sembarangan.

Kalian sebagai siswa yang baik harus turut bertanggung jawab dan memiliki kesadaran agar membuang sampah pada tempatnya. Apakah kalian tahu, apa akibatnya jika kita membuang sampah dan limbah sembarangan? Apa penyebab sampah menumpuk dan air limbah semakin besar?

### 1. Membuang Sampah dan Air Limbah

Sampah dan air limbah adalah dua masalah yang perlu ditangani secara tepat dan cepat. Dengan adanya penambahan jumlah penduduk yang semakin

besar maka dengan cepat sampah dan air limbah pun menjadi penyebab timbulnya permasalahan baru yang dapat menimbulkan bibit penyakit.

Sampah yang dibiarkan menumpuk dan air limbah yang dibiarkan mengalir akan mengakibatkan lingkungan menjadi kotor dan bau yang tidak sedap. Banyak lalat beterbangan, tikus, nyamuk, dan lain-lain. Jika kita membiarkan semua itu terjadi maka akan timbul wabah penyakit, seperti diare, disentri, dan muntaber.



**Gambar 7.4 Membuang sampah di tempat sampah**

*Sumber : Penerbit*

Tahukah kalian apa yang harus kita lakukan jika melihat sampah berserakan? Tentu saja sampah-sampah itu harus disapu dan dibuang ke tempat sampah. Agar tempat sampah tidak bau dan kotor maka sebaiknya tempat sampah kita lapisi plastik dan setiap hari kita buang sampah itu. Jangan lupa mengganti plastik tempat sampah setiap hari.

Apa yang dimaksud dengan air limbah? Air limbah adalah air bekas cuci pakaian. Perabotan rumah tangga, air bekas kita mandi yang mengandung sabun atau air kotor berasal dari pabrik.

Air limbah tidak boleh dibuang sembarangan. Jika air limbah mengalir tidak teratur maka air limbah akan bercampur dengan air bersih maka air akan tercemar dan kita tidak dapat mengonsumsi air yang sudah tercemar. Jika kalian mengonsumsi air yang sudah tercemar limbah maka kalian akan merasakan akibatnya, seperti sakit diare, muntaber, dan lain-lain. Tentu saja kita tidak menginginkan hal itu terjadi.

### **Pentingnya Membuang Sampah dan Air Limbah**

Beberapa cara untuk mengatasi menumpuknya sampah dan limbah, yakni:

- Setiap rumah atau keluarga harus mempunyai tempat pembuangan sampah atau bak sampah.
- Harus ada tempat pembuangan air limbah dengan cara membuat saluran air secara teratur dan rapi.

- Sampah harus dibuang pada tempat pembuangan sampah, tidak boleh sembarangan membuang sampah.
- Mencintai dan menyadari pentingnya kebersihan lingkungan.
- Berusaha selalu membersihkan saluran air agar tidak menggenang dan membuang sampah pada bak sampah.
- Sampah basah seperti ranting, sayuran, buah-buahan, dan lain-lain dapat dijadikan kompos.
- Sampah kering seperti kaleng bekas, botol, dan lain-lain dapat ditanam dengan kedalaman 50 sentimeter agar tidak menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk.

## 2. Program UKS

UKS adalah singkatan dari Usaha Kesehatan Sekolah yang berarti setiap sekolah harus mengupayakan dan menciptakan lingkungan sekolah dalam keadaan dan kondisi yang sehat. Di sekolah kalian pasti ada UKS, bukan? Ayo bertanyalah kepada guru apa tujuan dan manfaat UKS?

Untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat harus berpatokan pada "Trias UKS". Program Trias UKS ini meliputi beberapa bidang, yakni:

### a. Pendidikan Kesehatan

Upaya untuk mewujudkan suasana sekolah yang sehat, diperlukan pendidikan kepada anak-anak berupa penjelasan, penerangan, dan contoh-contoh hidup sehat di lingkungan sehat.

Aspek yang harus diperhatikan dalam pendidikan kesehatan, meliputi, yakni:

- 1) masalah kebersihan lingkungan sekolah dan pribadi;
- 2) masalah pencegahan dan pemberantasan penyakit menular;
- 3) masalah pentingnya gizi bagi tubuh;
- 4) masalah Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K); dan
- 5) masalah pengetahuan obat-obatan dan zat yang membahayakan bagi tubuh.

### b. Pelayanan Kesehatan di Sekolah

Program Trias UKS kedua adalah dalam bentuk pelayanan kesehatan di sekolah meliputi, yakni:

- 1) mengadakan pemeriksaan kesehatan seluruh siswa secara berkala;

- 2) mengadakan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan tekanan darah;
- 3) mengadakan pengobatan secara sederhana di lingkungan sekolah;
- 4) mengadakan usaha perbaikan gizi bagi anak sekolah;
- 5) mengadakan pemeriksaan gigi, mata, telinga, dan hidung bagi anak sekolah.

#### **c. Lingkungan Kesehatan Sekolah yang Sehat**

Program Trias UKS yang ketiga, adalah menciptakan dan mengupayakan agar terwujudnya lingkungan kesehatan sekolah yang sehat.

Syarat-syarat untuk mewujudkan kesehatan lingkungan sekolah yang sehat, adalah:

- 1) sekolah harus menyediakan gedung dan perangkat peralatan yang lengkap;
- 2) adanya halaman sekolah untuk bermain yang lengkap;
- 3) adanya taman untuk hiasan bunga atau pohon-pohon;
- 4) adanya sarana sumber air bersih dan pembuangan air yang teratur;
- 5) adanya tempat pembuangan sampah;
- 6) tersedianya ruang P3K.

#### **d. Dokter Kecil**

Untuk melengkapi program Trias UKS ini, perlu dibentuk dokter kecil di lingkungan sekolah untuk membantu terwujudnya suatu lingkungan yang sehat. Dokter kecil ini dibentuk oleh sekolah dan pelaksanaannya, adalah siswa yang telah mendapat penyuluhan atau penataan tentang kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, dan cara mengobati penyakit secara sederhana.

Tujuan dibentuknya dokter kecil, adalah:

- 1) membantu tugas guru dalam melayani siswa, apabila terjadi suatu kecelakaan ringan atau terjadi sakit pada jam belajar berlangsung;
- 2) mendidik dan membiasakan anak dalam usaha menciptakan hidup sehat;
- 3) membina kepemimpinan dan tanggung jawab siswa dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan di lingkungan sekolah.

Tugas-tugas seorang dokter kecil, adalah:

- 1) memberikan contoh sehat di lingkungan sekolah;

- 2) mengajak dan mendorong kepada semua siswa untuk membiasakan hidup sehat;
- 3) melayani Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan yang terjadi di lingkungan sekolah.



## Rangkuman

1. Kebersihan pangkal kesehatan.
2. Rumah dan sekolah adalah tempat atau sarana untuk aktivitas kesehatan kita.
3. Kebersihan dan kesehatan lingkungan adalah tanggung jawab bersama.
4. UKS singkatan dari Usaha Kesehatan Sekolah.



## Ayo, Melatih Kemampuan

**Kerjakan di buku tugasmu!**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Kebersihan adalah pangkal ....
  - a. kesehatan
  - b. kebenaran
  - c. ketertiban
  - d. keindahan
2. Jika kita berada di tempat yang bersih maka kita ....
  - a. akan terasa tidak enak
  - b. akan terasa nyaman, aman, dan tenteram
  - c. akan terasa malas dan jijik
  - d. akan terasa sakit
3. Apabila kalian melihat tempat yang kotor maka ....
  - a. dibiarkan
  - b. dilihat saja
  - c. dibersihkan
  - d. dikotori lagi
4. Manfaat menciptakan lingkungan bersih adalah ....
  - a. menciptakan lingkungan yang kotor
  - b. menciptakan lingkungan yang bisa menimbulkan penyakit
  - c. menciptakan lingkungan yang tidak terawat
  - d. menciptakan lingkungan yang sehat

5. Apabila kotoran yang menempel di tubuh tidak segera dibersihkan maka akan menimbulkan ....
  - a. kekebalan tubuh
  - b. kenyamanan tubuh
  - c. penyakit yang berkembangbiak di tubuh
  - d. peningkatan kebugaran tubuh
6. Sekolah adalah salah satu tempat untuk ....
  - a. bermain
  - b. belajar
  - c. berkumpul
  - d. berlomba
7. Jika lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan indah maka kita pun belajar menjadi ....
  - a. nyaman
  - b. terganggu
  - c. tidak nyaman
  - d. biasa aja
8. Lingkungan yang sehat adalah ....
  - a. lingkungan yang bersih
  - b. lingkungan yang tercemar
  - c. lingkungan yang kotor
  - d. lingkungan yang banyak sampah
9. Membuang sampah dan air limbah yang perlu ditanggulangi secara ....
  - a. membiarkannya
  - b. merawatnya
  - c. cepat dan tepat untuk ditanggulangi
  - d. dibudidayakannya
10. Agar tempat sampah tidak bau dan kotor maka sebaiknya dilapisi dengan ....
  - a. plastik dan membuangnya
  - b. kain
  - c. kertas koran
  - d. apa saja yang ada

## II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat!

1. Sampah dan air limbah tidak boleh dibuang ....
2. Singkatan dari UKS adalah ....
3. Untuk menjaga lingkungan kita bersih maka kita harus menciptakan ....
4. Tujuan dibentuknya dokter kecil di sekolah adalah untuk ....
5. Tugas yang harus dikerjakan oleh seorang dokter kecil ....



## Uji Kompetensi Akhir Semester 1



**Kerjakan di buku tugasmu!**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Permainan kasti adalah salah satu permainan ....
  - a. kelompok
  - b. bola kecil
  - c. perorangan
  - d. bola besar
2. Untuk mengoper bola kepada teman yang jauh digunakan ....
  - a. lemparan melambung
  - b. lemparan lurus/datar
  - c. lemparan rendah
  - d. lemparan tinggi
3. Lemparan pelari/pemukul yang digunakan adalah ....
  - a. lemparan lurus/datar
  - b. lemparan melambung
  - c. lemparan tinggi
  - d. lemparan rendah
4. Arah pukulan bola cepat dan memantul ke tanah ialah pukulan ....
  - a. merendah
  - b. mendatar
  - c. melambung jauh
  - d. memantul
5. Lemparan yang sah untuk mematikan lawan antara ....
  - a. kepala bawah
  - b. bagian tubuh mana saja
  - c. pinggang bawah
  - d. bahu ke bawah
6. Ukuran panjang lapangan sepak bola adalah ....
  - a. 120-130 meter
  - b. 100-110 meter
  - c. 110-120 meter
  - d. 90-100 meter
7. Jumlah pemain sepak bola adalah ....
  - a. 9 pemain
  - b. 12 pemain
  - c. 11 pemain
  - d. 10 pemain





8. Saat kontak bola dengan kaki penahan diangkat sedikit dari tanah. Ini merupakan teknik menahan bola ....
  - a. menyusur tanah dengan kaki dalam
  - b. memantul dengan kaki bagian luar
  - c. memantul dengan kaki bagian dalam
  - d. menyusur tanah dengan kaki luar
9. Atletik berasal dari bahasa ....
  - a. Indonesia
  - b. Amerika
  - c. Inggris
  - d. Yunani
10. Manfaat melakukan lompat gawangan ialah ....
  - a. meningkatkan otot leher
  - b. meningkatkan kekuatan otot kaki
  - c. meningkatkan kekuatan otot tangan
  - d. meningkatkan kekuatan otot paha
11. Manfaat melakukan latihan melompat gawang adalah ....
  - a. meningkatkan kekuatan otot leher
  - b. meningkatkan kekuatan otot bahu
  - c. meningkatkan kekuatan otot kaki
  - d. meningkatkan kekuatan otot lengan
12. Atletik artinya adalah ....
  - a. bertanding/berlomba
  - b. berlari
  - c. berlatih
  - d. bergambar
13. Berikut ini yang termasuk nomor atletik adalah ....
  - a. berlari dan melompat
  - b. melompat dan melempar
  - c. berlari dan melempar
  - d. berlari, melompat, dan melempar
14. Dalam satu keliling lapangan atletik ialah ....
  - a. 120 meter
  - b. 100 meter
  - c. 400 meter
  - d. 190 meter

15. Banyaknya lintasan atletik ialah ....
- a. 8 lintasan
  - b. 6 lintasan
  - c. 10 lintasan
  - d. 12 lintasan
16. Nama Induk Organisasi Senam Dunia adalah ....
- a. FINA
  - b. FIG
  - c. FIBA
  - d. FIFA
17. Matras untuk perlombaan senam berukuran ....
- a. 11 x 11 m
  - b. 15 x 14 m
  - c. 12 x 12 m
  - d. 14 x 15 m
18. Senam disebut juga sebagai olahraga ....
- a. bela diri
  - b. renang
  - c. dasar
  - d. permainan
19. Untuk melakukan awalan melewati kaki di atas peti lompat adalah ....
- a. 6 - 8 meter
  - b. 3 - 5 meter
  - c. 8 - 10 meter
  - d. 10 - 15 meter
20. Saat mendekati papan tolakan dalam mengambil awalan lompat kangkang, sebaiknya kita ....
- a. mengurangi kecepatan berlari
  - b. menambah kecepatan
  - c. berlari secepat-cepatnya
  - d. cukup berjalan saja
21. Istilah senam ritmik sering disebut juga ....
- a. senam pembentukan
  - b. senam irama
  - c. senam lantai
  - d. senam ketangkasan
22. Senam ritmik mengutamakan ....
- a. kebersihan
  - b. kekuatan
  - c. keseimbangan
  - d. keindahan

23. Menurut perkembangannya senam ritmik terdapat ....
- a. dua aliran
  - b. tiga aliran
  - c. empat aliran
  - d. lima aliran
24. Senam ritmik yang berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh ....
- a. Delsartes
  - b. Jacques
  - c. Dalcrose
  - d. Rudolf Van Laban
25. Manfaat melakukan senam kesegaran jasmani adalah untuk menguatkan ....
- a. daya tahan jantung
  - b. kebugaran jasmani
  - c. menjaga kesehatan
  - d. menurunkan berat badan

**II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sebutkan macam-macam tangkapan!
2. Sebutkan dua cara mematikan lawan!
3. Sebutkan menendang berbagai kaki!
4. Berapa lama permainan sepak bola satu babak?
5. Berapakah ukuran lapangan sepak bola?
6. Apakah tujuan dari lari bolak-balik?
7. Apakah tujuan langkah kaki pada lari jarak pendek?
8. Sebutkan cara melakukan lompat jongkok!
9. Sebutkan tiga macam bentuk senam!
10. Sebutkan dua macam alat yang sering digunakan untuk senam ritmik!

## Permainan Bola Kecil Lanjutan

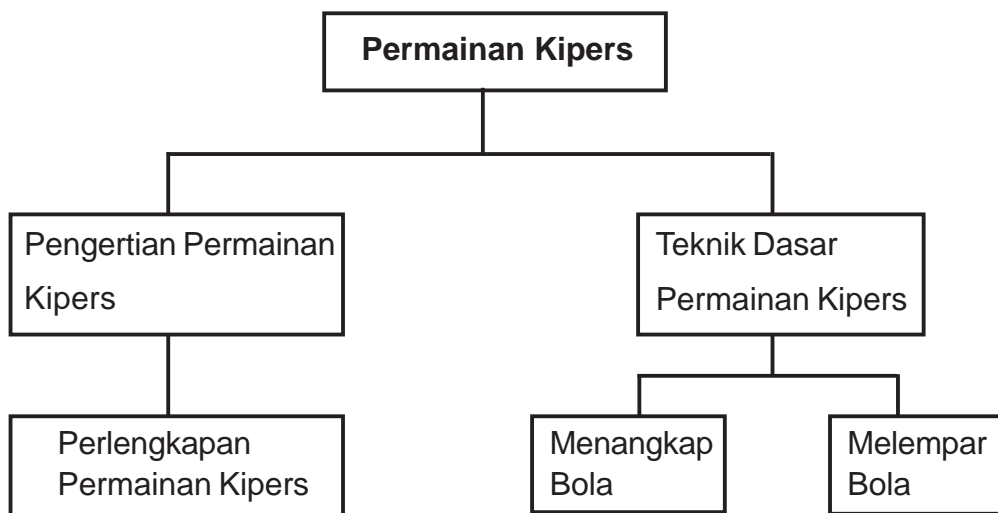


**Gambar 8.1 Permainan kippers**

*Sumber : Penerbit*

Pernahkah kamu bermain kippers? Pada dasarnya permainan kippers mirip dengan bermain kasti. Teknik dasar dalam permainan kippers sama dengan permainan kasti. Bahkan bentuk lapangan dan peraturan permainan juga sama. Bagaimana cara melakukan permainan kippers? Ayo, pelajari materi berikut untuk memahami permainan kippers.

## Peta Konsep



## Kata kunci

Teknik dasar  
Permainan  
Olahraga  
Kipers  
Melempar  
Menangkap

## Motivasi Belajar

Pada pelajaran ini kita akan membahas lanjutan pada semester satu, yaitu permainan bola kecil dan mempraktikkan gerak-gerakan dasar dalam permainan bola kecil. Adapun yang akan dibahas dalam permainan bola kecil ini adalah permainan kipers.

Apakah kalian pernah mendengar permainan kipers? Permainan kipers seperti permainan kasti. Permainan ini menggunakan kayu sebagai pemukul. Nah, agar kalian mengetahui dan memahami permainan ini, mari kita membahasnya bersama!

### A. Pengertian Permainan Kipers

Kipers merupakan permainan bola kecil yang mirip dengan kasti. Kipers adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra dan putri. Setiap regu terdiri atas 12 orang pemain. Regu pemukul harus memperoleh angka atau nilai sebanyak mungkin, sedangkan regu penjaga harus berusaha agar lawan tidak memperoleh angka atau nilai.

Seorang pemain dapat memperoleh angka atau nilai, apabila setelah dapat memukul dengan baik, kemudian berlari menuju tiang hinggap dan kembali ke daerah regu pemukul. Atau setelah bola dilempar oleh regu penjaga ke pemukul dan tidak mengenainya maka pemukul kembali ke daerah regu pemukul.

#### Perlengkapan Permainan Kipers

Perlengkapan yang diperlukan untuk permainan kipers, sebagai berikut.

a) Alat pemukul

Alat pemukul terbuat dari kayu keras dan berbentuk bulat atau bulat telur pada ujung pemukulnya, dengan ukuran garis tengah 3,5 cm atau 3,5 cm x 5 cm. Pegangan pemukul berukuran 3 cm. Panjang pemukul 60 cm, ditambah pegangan 15 cm.

b) Bola

Berat bola 20 gram dengan garis tengah 7 cm. Bola harus cukup elastis tidak terlalu keras.

c) Tiang Hinggap

Dua buah tiang terbuat dari besi atau bambu, panjang bagian atas dengan ujung bagian atas dibengkokkan atau melingkar, garis tengah tiang 2 cm.

d) Tiang Bendera

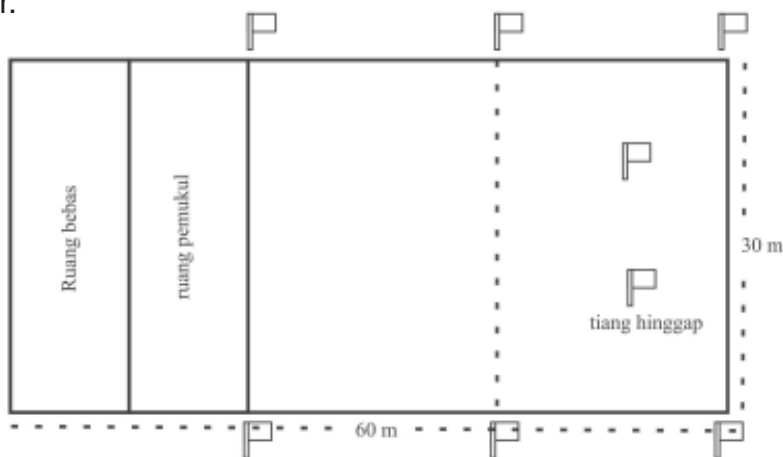
Tiang bendera ada dua dengan ukuran sama dengan tiang hinggap. Di bagian atas masing-masing diberi bendera dengan warna terang agar mudah dilihat.

e) Tiang Kecil

Tiang kecil ada empat buah masing-masing dengan bendera pada ujungnya untuk sudut-sudut lapangan.

f) Lapangan

Lapangan berukuran 65 x 30 meter dengan dua tiang hinggap (C dan D), tiang batas tengah lapangan, ruang pukul 5 x 15 meter, dan ruang regu pemukul 5 x 15 meter.



**Gambar 8.2 Lapangan permainan kippers**  
**Sumber: Penerbit**

## B. Teknik Dasar Permainan Kippers

Teknik dasar adalah salah satu upaya untuk menciptakan suatu gerakan yang tersusun secara sistematis dan teratur. Maka dengan itu teknik permainan kippers ada dua macam, yaitu menangkap, melempar atau mengoper bola, dan memukul.

## 1. Menangkap Bola

Dalam permainan kippers, menangkap bola harus diutamakan dengan satu tangan. Ketika menangkap bola amati bola, sehingga diketahui kecepatan dan arah jatuhnya bola. Jinakkan bola dengan menangkap bola dalam sikap lentur (rileks), baik badan maupun tangan.

Telapak tangan menghadap ke arah larinya bola, kemudian ikuti sedikit gerakan bola sesuai dengan arah larinya bola. Jangan sekali-kali menangkap bola dengan ketegangan otot secara penuh dan mematahkan gerakan bola. Ingatlah selalu agar menyongsong datangnya bola dan tariklah tangan ke arah datangnya bola.

## 2. Melempar Bola

Dalam kegiatan oper-mengoper bola sangat diperlukan penerimaan yang mudah. Oleh karena itu, arah jatuhnya bola harus di samping kanan atas kepala si penerima. Berdasarkan hal tersebut, kalian perlu menguasai lemparan samping ayunan atas dan lemparan samping ayunan bawah.

### a. Lemparan Samping Ayunan Atas

Lemparan samping ayunan atas, sikap kaki kuda-kuda, kaki kanan dan tangan kanan dengan memegang bola direntangkan ke kanan belakang agak ke atas.



**Gambar 8.3 Lemparan samping ayunan atas**  
Sumber: Penerbit

Awalan melempar, condongkan badan ke belakang, tangan kanan lebih ditarik ke belakang dan tangan kiri mengambil sikap keseimbangan.

Ayunkan tangan kanan dengan kuat ke depan dengan kaki kanan melangkah ke depan (sebagai gerak ikutan). Pada akhir pelepasan bola pergelangan tangan melecut hingga jari-jari tangan menghadap ke bawah. Kegunaan lemparan ini untuk menghasilkan arah bola jarak sedang.





**Gambar 8.4 Lemparan samping ayunan bawah**

*Sumber: Penerbit*

### **b. Lemparan Samping Ayunan Bawah**

Sikap kuda-kuda kaki kanan di belakang. Badan condong ke belakang tekuklah kaki lebih dalam dan julurkan tangan kanan memegang bola lurus dan tegak lurus dengan badan. Ayunkan lengan tangan kanan, hingga pelepasan bola membentuk sudut 45 derajat dengan garis horisontal. Kegunaan lemparan ini menghasilkan arah bola jarak jauh.

## **3. Memukul**

Teknik memukul sesuai dengan arah bola dapat dibedakan, yakni:

Arah larinya bola dalam teknik memukul ini sangat bergantung pada:

- datar ke depan;
- menyamping ke kiri;
- menyamping ke kanan;
- melambung jauh;

Arah larinya bola dalam teknik memukul ini sangat bergantung pada:

- sudut arah ayunan pemukul;
- sudut perkenan bola dengan pemukul;
- sikap badan dan peletakan kaki.

#### **a) Pukulan datar ke depan**

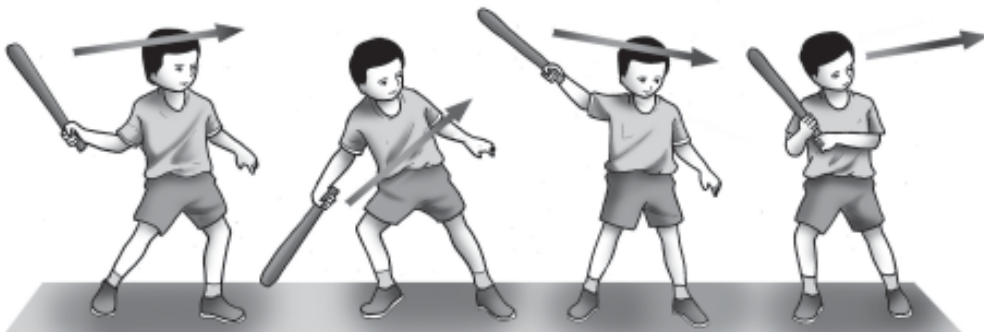
Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap seperti pada pukulan melambung jauh, hanya badan tetap tegak dan kaki tidak ditekuk;
- perkenaan kayu pemukul dan bola saling tegak lurus dan kayu pemukul dalam gerakan horisontal;
- arah bola akan ke kanan atau ke kiri bergantung pada arah hadap kayu pemukul saat perkenaan dengan bola.

b) *Pukulan menyamping ke kiri*

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap seperti pada pukulan datar ke depan, tetapi kaki kanan diubah ke depan agak ke kanan;
- badan diputar searah dengan pukulan;
- ayunan lengan sedemikian rupa hingga perkenaan kayu pemukul dan bola sedikit dari atas menuju ke bawah.



**Gambar 8.4** *Macam-macam cara memukul dalam permainan kipers*

Sumber: Penerbit

c) *Pukulan menyamping ke kanan*

Langkah-langkahnya, adalah:

- untuk memperoleh hasil menyamping ke kanan secara pasti, belakang pada menuju ke depan;
- sikap seperti pada pukulan datar ke depan, hanya lengan ditarik ke atas sedikit ke belakang dan dapat pula dibantu dengan kaki kanan ditarik ke belakang;
- arah pemukulan dari atas menuju ke bawah dengan sudut pukulan sesuai dengan arah yang dikehendaki.

d) *Pukulan melambung jauh*

Langkah-langkahnya, adalah:

- peganglah pemukul pada ujung bagian pegangan;
- setelah bola dilambungkan, segera ambil sikap rentangkan kaki kanan atau kaki kiri, sesuai dengan tangan yang digunakan untuk memukul ke arah kanan atau kiri;
- berat badan bertumpu pada kaki yang direntangkan, badan dicondongkan ke belakang dan kaki yang direntangkan itu sedalam mungkin, tetapi tetap dalam keseimbangan;

- tangan pemukul dijulurkan lurus, tegak lurus dengan badan dan membentuk sudut 45 derajat dengan garis datar;
- usahakan perkenaan bola tepat pada ujung pemukul hingga lengan ayunan pemukulan sepanjang mungkin dan lepasnya bola membentuk sudut 45 derajat;
- perkenaan bola lebih kurang setinggi bahu;
- arah bola akan ke kanan atau kiri bergantung pada arah hadap kayu pemukul saat berkenaan dengan bola.

#### 4. Cara Bermain Kipers

Setelah menguasai teknik melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kipers, selanjutnya kalian harus mempraktikkannya. Permainan kipers dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri.

Langkah-langkahnya, adalah:

- siswa dibagi dalam dua regu, masing-masing regu terdiri atas 12 orang pemain dengan nomor dada dari 1 sampai 12;
- sebelum bermain kapten regu melakukan undian untuk menentukan regu yang bertugas menjaga dan regu yang bertugas sebagai pemukul;



**Gambar 8.6** Perhatikan cara melakukan permainan kipers  
**Sumber:** Penerbit

- setiap pemain berhak memukul satu kali, kecuali pemain pembebas (pemain terakhir), ia berhak memukul tiga kali;
- pemukul dengan pukulan yang benar dan dapat kembali dengan selamat atas pukulannya sendiri mendapat nilai dua.
- pemukul dengan pukulan yang benar dan dapat kembali dengan selamat setelah teman lainnya memukul mendapat nilai satu.
- waktu bermain 2 x 45 menit dengan istirahat lamanya 10 menit.

## 5. Peraturan Permainan Kipers

Peraturan permainan kipers, adalah:

- waktu permainan 2 x 45 menit dengan istirahat lamanya 10 menit;
- setiap regu terdiri atas 12 orang dengan menggunakan nomor dada dari nomor 1 sampai 12. Dasar nomor dada untuk tiap regu harus berbeda;
- kewajiban regu pemukul ialah memukul bola, lari ke tiang hinggap, dan kembali ke ruang pemukul (B);
- kewajiban regu penjaga, antara lain:
  - menangkap bola yang dipukul;
  - mematikan pelari dengan melempar bola;
  - membakar ruang regu pemukul apabila tidak ada pemukul lagi.
- pemukul harus melambungkan bola sendiri;
- pukulan dinyatakan baik, apabila bola jatuh di daerah lapangan (30 meter) dan boleh berlari ke tiang hinggap;
- ketentuan berikut ini diberlakukan untuk pelari:
  - apabila bola dikembalikan ke ruang regu pemukul atau ruang pukul, baik bola itu melambung maupun menyusur tanah melewati garis batas ruang regu pemukul/ruang pukul dari lapangan permainan, pelari harus berhenti di tempat;
  - apabila bola hilang, pelari harus berhenti dan boleh berlari lagi apabila bola telah ditemukan dan dimasukkan ke dalam lapangan permainan;
  - seorang pemain yang salah melempar boleh masuk ke ruang pemukul (B) tanpa menuju (C atau D) lebih dahulu;
  - seorang pemain yang sah pukulannya, boleh tetap tinggal di ruang pukul kalau dipandang membahayakan;
  - seorang pelari yang menurut perhitungan dalam situasi membahayakan boleh kembali ke tiang hinggap atau ke ruang pemukul;
  - pemukul yang meleset pukulannya tidak boleh lari, tetapi harus menunggu atas pukulan yang sah dari teman berikutnya;
  - apabila regu pemukul tinggal seorang lagi, pemukul ini diberi kesempatan untuk memukul 3 kali pukulan sah.

- lemparan untuk mematikan lemparan harus mengenai bagian bahu ke bawah, penjaga tidak boleh berlari dengan membawa bola. Lemparan yang mengenai pelari dapat menyebabkan pergantian jaga.
- Bola tangkap harus dilakukan dengan tangan satu. Pada waktu bola tangkap yang ketiga si penangkap harus melemparkan bola tegak lurus ke atas dengan membelakangi ruang pukul dan regu jaga secepatnya menuju ruang regu pemukul atau tiang hinggap. Hal itu karena pada peristiwa ini dapat dikenai lemparan. Bola yang dilemparkan oleh penjaga tadi dapat segera ditangkap oleh bekas regu pemukul untuk ganti mematikan lawan;
- penilaian dapat dilakukan apabila:
  - bola tangkap memperoleh nilai 1 (satu);
  - kembali ke ruang partai pemukul dengan pukulan yang sah atas pukulan sendiri memperoleh nilai 2 (dua);
  - kembali atas pukulan kawan dan pelari itu tidak melakukan kesalahan pukulan, mendapat nilai 1 (satu).



### Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami permainan kipers dengan lebih baik, lakukanlah kegiatan di bawah ini!

1. Lakukan permainan kipers dengan teman sekelasmu!
2. Praktikkan sikap pada saat memukul bola!
3. Bermainlah dengan sportif!



### Rangkuman

1. Kipers adalah permainan bola kecil.
2. Kipers adalah permainan beregu, yang mengutamakan ketangkasan perorangan dan beregu.
3. Alat-alat yang digunakan dalam permainan kipers adalah bola, alat pemukul yang terbuat dari kayu, tempat penghentian, dan batas lapangan/ bendera.



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar di bawah ini!

1. Jumlah pemain kipers setiap regunya adalah ....
  - a. 5 pemain
  - b. 11 pemain
  - c. 6 pemain
  - d. 12 pemain
2. Ukuran lapangan permainan kipers ialah ....
  - a. 50 - 20 meter
  - b. 60 - 25 meter
  - c. 65 - 35 meter
  - d. 70 - 45 meter
3. Lamanya waktu permainan kipers ialah ....
  - a. 2 x 20 menit
  - b. 2 x 30 menit
  - c. 2 x 40 menit
  - d. 2 x 45 menit
4. Bola tangkap memperoleh nilai ....
  - a. satu angka
  - b. dua angka
  - c. tiga angka
  - d. tidak mendapat angka
5. Lemparan yang sah untuk mematikan lawan antara ....
  - a. kepala ke bawah
  - b. bahu ke bawah
  - c. pinggang ke bawah
  - d. bagian tubuh mana saja
6. Kipers berasal dari bahasa ....
  - a. Indonesia
  - b. Belanda
  - c. Inggris
  - d. Prancis
7. Di bawah ini adalah teknik dasar permainan kipers, **kecuali** ....
  - a. melempar
  - b. menendang
  - c. menangkap
  - d. memukul
8. Di bawah ini yang termasuk permainan bola kecil adalah ....
  - a. bola basket
  - b. sepak bola
  - c. kipers
  - d. bola voli

9. Alat-alat yang digunakan dalam permainan kipers adalah ....
- a. bola
  - b. simponi
  - c. pita
  - d. gada
10. Kembali ke ruang partai pemukul dengan pukulan yang sah atas pukulan sendiri memperoleh nilai ....
- a. satu angka
  - b. dua angka
  - c. tiga angka
  - d. tidak mendapat angka

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan dua macam teknik permainan kipers!
2. Sebutkan dua macam teknik melempar bola permainan kipers!
3. Sebutkan empat macam teknik memukul bola permainan kipers!
4. Sebutkan kewajiban regu penjaga permainan kipers!
5. Sebutkan cara mendapatkan nilai/atau angka dalam permainan kipers!

### Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

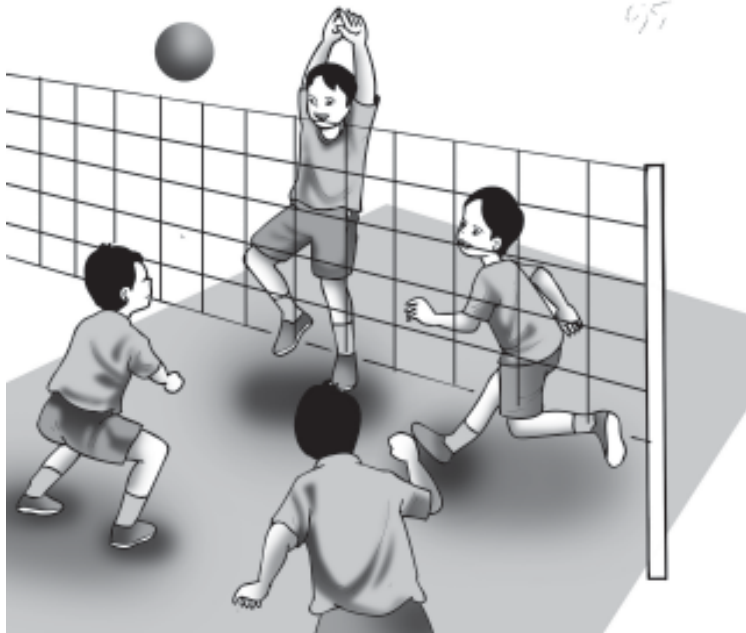
1. Peragakan teknik menangkap bola atas.
2. Peragakan teknik memukul bola melambung.
3. Peragakan teknik melempar bola melambung.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Permainan Bola Besar



**Gambar 9.1 Permainan bola voli**

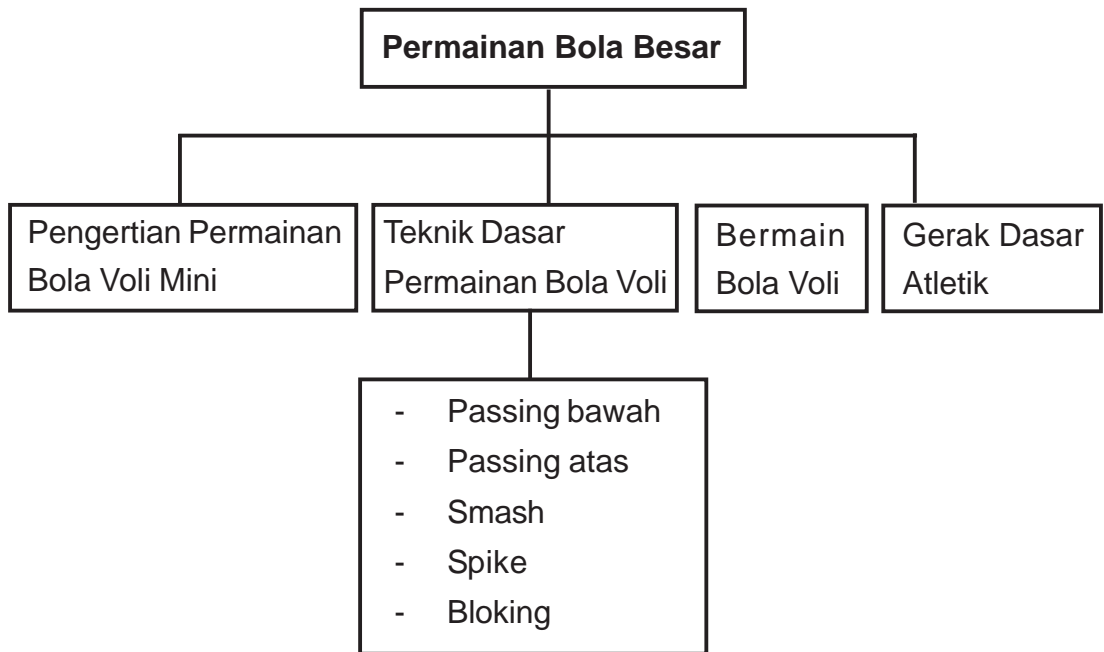
*Sumber : Penerbit*

Pada semester satu kalian telah mempelajari permainan bola besar yaitu sepak bola. Pada bab ini kalian akan mempelajari permainan bola voli. Permainan bola voli termasuk olahraga beregu. Untuk itu diperlukan kerja sama yang baik antara anggota regu. Kerja sama dilakukan dalam menyerang dan bertahan. Dapatkah kamu bermain bola voli? Jika belum pelajari materi berikut dengan saksama.





## Peta Konsep



## Kata kunci



Gerak dasar	Smash
Olahraga	Servis
Bola voli mini	Spike
Permainan	Blocking
Passing bawah	Lompat jauh
Passing atas	



## **A. Permainan Bola Voli Mini**

Permainan bola voli mini adalah permainan yang sudah dimodifikasi. Permainan bola voli ini untuk mempermudah siswa melakukannya karena distandarkan dengan kemampuan anak didik di tingkat Sekolah Dasar.

Apakah kalian pernah bermain bola voli? Ayo kita mulai dengan memahami teknik permainannya dulu ya! Jangan malas untuk berlatih ya!

### **1. Pengertian Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli adalah salah satu permainan memukul-mukul bola di udara melewati jaring/net. Tujuan permainan bola voli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari angka.

Dalam permainan bola voli, seluruh bagian tubuh dapat digunakan asalkan pukulannya tidak ganda/double atau dapat dicapai dengan 3 pukulan. Permainan dimainkan dengan dua regu/tim dan tiap-tiap timnya terdiri atas enam orang pemain.

Permainan bola voli dapat dimainkan oleh anak-anak maupun usia dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah angka yang harus diraih dalam satu *game/set* adalah 25 angka dengan sistem reli poin.

### **2. Peraturan Permainan Bola Voli Mini**

#### **a. Lapangan Permainan**

- panjang lapangan : 12 meter;
- lebar lapangan : 6 meter;
- daerah servis : 6 meter berada di belakang garis akhir;
- tiang net (jaring), adalah:
  - ukuran putra : 2,10 meter;
  - ukuran putri : 2,00 meter.

#### **b. Ukuran Bola**

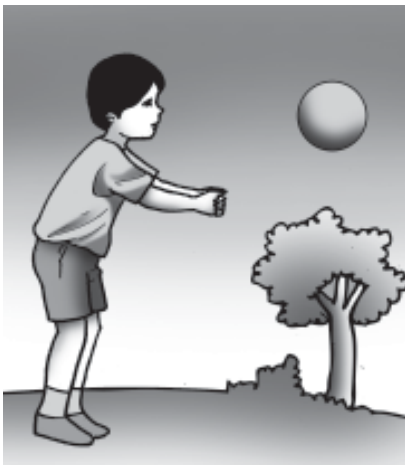
- warna bola : seragam dan terang;
- ukuran bola : bola nomor 4;
- tekanan udara : 0,300-0,325 kg/cm.

c. Sanksi dan Pelanggaran

- susunan posisi pemain di awal pertandingan menurut aturan servis selama permainan berlangsung;
- posisi setiap permainan diuraikan di bawah ini;
- di garis depan pemain tengah harus berada di antara pemain kanan dan pemain kiri, di depan pemain tengah belakang. Dan pemain tengah belakang harus berada di antara pemain kanan dan kiri belakang dan di belakang pemain tengah belakang;
- bola hanya boleh ditangkap dan dilemparkan pada posisi di atas kepala;
- jika pemain berada diposisi yang salah, permainan dihentikan kesalahan diperbaiki kembali dan angka yang diperoleh tim yang melakukan kesalahan dibatalkan dan angka atau pindah bola diberikan kepada regu lawan;
- bola tidak boleh menyentuh tanah/lantai;
- bola menyentuh jaring.

## B. Teknik Permainan Bola Voli

Teknik dasar dalam memainkan bola voli yang harus dipelajari, ialah *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *spike*, *servis*, dan membendung (*blocking*).



**Gambar 9.2** Cara melakukan *passing* bawah

Sumber : Penerbit

### 1. Passing Bawah

Langkah-langkahnya, adalah:

- ambil posisi sikap siap, yaitu kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan;
- berat badan menumpu pada telapak kaki;
- kedua tangan saling berpegangan;
- ayunkan kedua lengan ke arah bola;
- posisi perkenaan bola ke bagian tengah;
- setelah ayunan tangan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap.

## 2. Passing Atas

Langkah-langkahnya, adalah:

- ambil posisi siap, yaitu kedua kaki berdiri selebar bahu;
- berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan;
- tepatkan posisi badan secepat mungkin di bawah bola;
- saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi lengan diluruskan;



**Gambar 9.3** Posisi tangan saat melakukan passing atas

Sumber : Penerbit

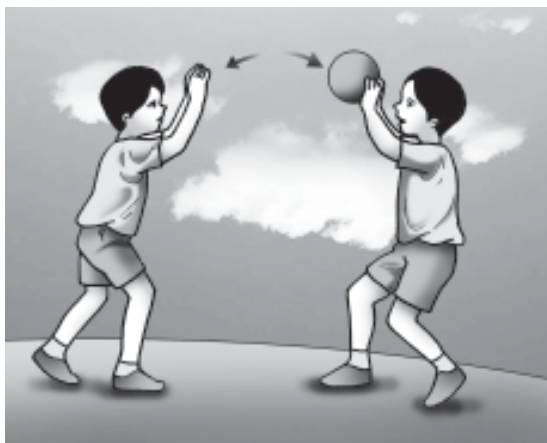
- perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua;
- pada waktu berkenaan dengan bola, jari-jari tangan agak ditegangkan;
- setelah bola memantul dengan baik dilanjutkan dengan meluruskan tangan ke depan atas bagian gerak lanjutan.

## 3. Bentuk Latihan Passing Atas

### a. Bentuk latihan pertama

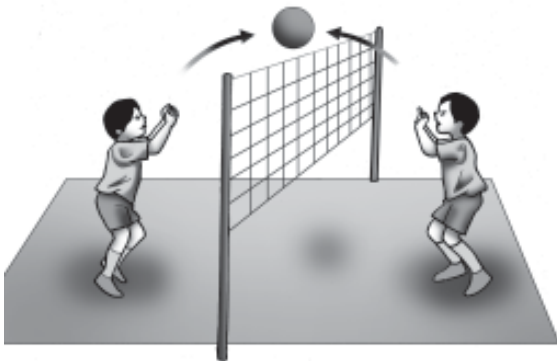
Langkah-langkahnya, adalah:

- pemain berbaris memegang bola;
- kemudian bola tersebut dilambungkan ke atas dengan menggunakan kedua tangan;
- posisi awal bola berada di depan dan di atas kepala;
- bola tersebut ditangkap kembali dan posisi badan kembali ke sikap semula diusahakan bola ditangkap di atas badan dan di atas kepala.



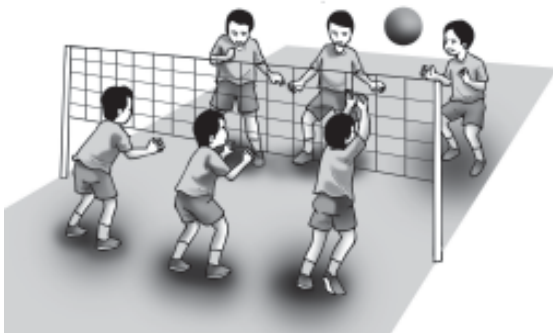
**Gambar 9.4** Cara melakukan latihan pertama passing atas

Sumber : Penerbit



**Gambar 9.5** Cara melakukan latihan kedua *passing atas*

Sumber : Penerbit



**Gambar 9.6** Cara melakukan latihan ketiga

Sumber : Penerbit

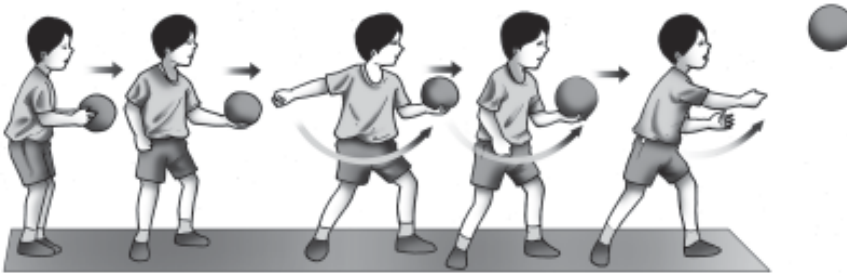
- b. Bentuk latihan kedua  
Langkah-langkahnya, adalah:
  - latihan kedua dilakukan seperti latihan pertama, tapi sebelum bola ditangkap biarkan bola terpantul dahulu pada jari-jari tangan;
  - latihan ini dilakukan sambil bergerak ke depan menempuh jarak 6 meter.
- c. Bentuk latihan ketiga  
Langkah-langkahnya, adalah:
  - latihan dilakukan secara beregu dan bola dilambungkan dengan melewati net (jaring);
  - latihan dilakukan dalam bentuk permainan atau pertandingan;
  - mula-mula bola dilambungkan dan ditangkap secara bergantian oleh pemain yang berjajar dari regu;
  - apabila latihan ini dilakukan dapat ditingkatkan dengan menggunakan *passing atas*. Regu yang dinyatakan kalah apabila tidak dapat menangkap atau mem-*passing* bola secara sempurna (bola terjatuh di lapangan sendiri).

#### 4. Servis Bawah

Servis adalah cara menyajikan bola yang harus dilakukan oleh setiap pemain bola voli. Servis merupakan dasar permainan bola voli yang harus dikuasai dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Langkah-langkah adalah:

- pemain yang akan melakukan servis berada di garis belakang lapangan permainan;
- bola dipegang oleh tangan kiri atau tangan kanan apabila pemain kidal;
- lambungkan bola ke atas jangan terlalu tinggi, berada sekitar pinggang, lengan kanan atau lengan kiri diayunkan untuk memukul bola;
- perkenaan bola adalah pada tangan dan telapak tangan menghadap bola telapak
- tangan ditegakkan;
- setelah memukul bola langkah kaki kanan ke depan dan terus memasuki lapangan permainan.



**Gambar 9.7** Cara melakukan servis permainan bola voli

Sumber : Penerbit

## 5. Smash

*Smash* adalah memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola yang keras dan cepat. *Smash* dilakukan dekat sekali ke jaring/net dengan tidak menginjak garis tengah.

## 6. Spike

*Spike* adalah posisi pemain yang berada pada bagian tengah bertugas untuk mengoper bola ke pemain lain agar bola diarahkan ke daerah lawan dengan cara *smash*.

## 7. Blocking

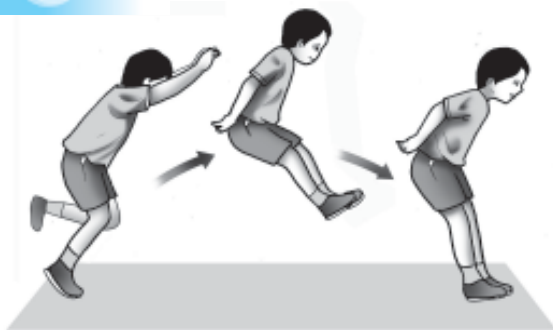
*Blocking* adalah cara menahan bola serangan dari lawan yang melakukan *smash*.

## C. Bermain dengan Peraturan Sederhana

Tujuan bermain adalah untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari. Cara bermain bola mini dengan langkah-langkahnya, adalah sebagai berikut.

- a. Siswa dibagi dua regu (tiap-tiap regu terdiri atas 4 orang pemain atau dapat disesuaikan).
- b. Setiap regu diusahakan kekuatannya sama.
- c. Peraturan permainan bola voli mini antara lain.
  - lapangan permainan adalah ukuran lapangan bola voli mini (12x6 meter);
  - servis dilakukan oleh pemain belakang sebelah kanan, dari garis belakang;
  - ganti servis, rotasi, dan cara hitungan menurut peraturan yang resmi permainan bola voli. Pukulan servis dari atas tidak diperbolehkan.
  - pengoperan dapat dilakukan dengan *passing* atas dan *passing* bawah;
  - bola tidak boleh dikembalikan langsung ke lawan. Jadi, bola harus dioperkan dulu di lapangan sendiri, paling sedikit satu kali dan paling banyak dua kali;
  - melewati garis tengah atau menyentuh jaring dihitung sebagai kesalahan, begitu pula tangan yang menjangkau ke seberang apabila bola sampai tersentuh oleh pemain lawan yang dirintanginya;
  - regu dinyatakan memenangkan pertandingan apabila lebih dahulu memperoleh angka 25 (*sistem reli point*).

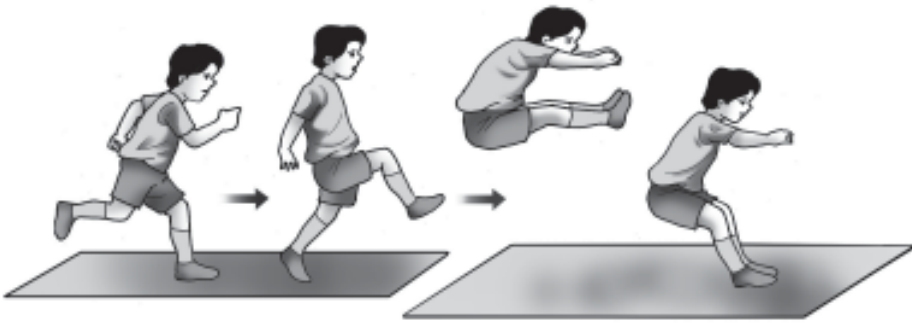
## D. Gerak Dasar Atletik



Gambar 9.8 Melompat dengan awalan

Sumber : Penerbit

Salah satu cabang olahraga adalah atletik. Dalam olahraga atletik terdapat tiga gerak dasar yaitu lompat, loncat, dan lempar. Lompat adalah suatu bentuk gerakan dengan tumpuan satu kaki. Contoh cabang olahraga dengan gerak dasar melompat adalah lompat jauh dan lompat tinggi.



**Gambar 9.9 Gerakan lompat jauh**

Sumber : Penerbit

Tentu kamu mengenal olahraga lompat jauh, bukan? Lompat jauh termasuk bagian dari olahraga atletik.

Agar dapat melakukan olahraga lompat jauh dengan baik, diperlukan beberapa latihan. Misalnya melompat tanpa awalan, meraih benda yang digantung, dan melompat dengan awalan.

Jika kamu sudah bisa melakukan gerakan di atas dengan benar, maka kamu akan melakukan lompat jauh dengan baik.

Gerak dasar atletik yang kedua adalah loncat. Loncat merupakan gerakan dengan tumpuan dua kaki. Contoh cabang olahraga yang menggunakan gerak dasar lompat adalah loncat indah. Gerak dasar atletik yang ketiga adalah melempar. Melempar adalah gerakan menggunakan tangan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Contohnya adalah lempar cakram dan tolak peluru.



## Rangkuman

1. Bola voli adalah suatu permainan memukul-mukul bola di udara dengan melewati jaring/net.
2. Tujuan permainan bola voli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan untuk mencari angka, sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola.
3. Permainan bola voli dimainkan oleh anak-anak sampai usia dewasa laki-laki dan perempuan.



4. Teknik dasar permainan bola voli terdiri atas:
  - a. servis
  - b. passing atas dan bawah
  - c. smash
  - d. blocking
5. Gerak dasar dalam atletik terdiri atas:
  - a. loncat
  - b. lempar
  - c. lompat



### Ayo, Melatih Kemampuan



#### Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Tujuan permainan bola voli ialah ....
  - a. memukul bola kesana kemari
  - b. melakukan pukulan dengan keras
  - c. menjatuhkan bola ke daerah lawan
  - d. menampilkan teknik yang benar
2. Tinggi jaring net putra dalam permainan bola voli mini ialah ....
  - a. 2,43 meter
  - b. 2,20 meter
  - c. 2,10 meter
  - d. 2,24 meter
3. Jumlah angka yang harus diraih dalam satu set permainan bola voli ialah ....
  - a. 11 angka
  - b. 21 angka
  - c. 15 angka
  - d. 25 angka



4. Perkenaan bola pada saat *passing* bawah ialah ....
  - a. lengan bagian tengah
  - c. lengan bagian atas
  - b. lengan bagian bawah
  - d. pada pergelangan tangan
5. Perkenaan servis bawah pada ....
  - a. pergelangan tangan
  - c. ibu jari tangan
  - b. jari-jari tangan
  - d. telapak tangan
6. Yang **bukan** termasuk teknik dasar bola voli adalah ....
  - a. servis
  - c. pass bawah
  - b. pass atas
  - d. mendribel bola
7. Permulaan dimulainya permainan bola voli adalah ....
  - a. tos
  - c. lemparan ke dalam
  - b. jump ball
  - d. servis
8. Pada waktu melakukan pass bawah kedua kaki bersikap ....
  - a. kangkang
  - c. diangkat salah satu
  - b. rapat dan lutut ditekuk
  - d. salah satu di depan lutut ditekuk sedikit
9. Teknik dasar lompat jauh adalah ....
  - a. memukul
  - c. melompat
  - b. menendang
  - d. servis
10. Berikut ini yang termasuk cabang olahraga atletik adalah ....
  - a. bola voli
  - c. softball
  - b. sepak bola
  - d. lompat jauh

## II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan tujuan permainan bola voli!
2. Sebutkan peraturan yang berkenaan dengan permainan bola voli!
3. Sebutkan macam-macam teknik permainan bola voli!
4. Sebutkan tiga macam *passing*!
5. Sebutkan latihan lompat jauh!

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Peragaan passing bawah secara berpasangan.
2. Peragaan passing atas.
3. Peragaan servis bawah.
4. Peragaan gerakan melompat.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Tubuh



**Gambar 10.1** Contoh gerakan untuk melatih daya tahan tubuh  
**Sumber:** Penerbit

Kamu tentu mengharapkan agar tubuhmu sehat dan kuat. Dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Sebelum melakukan olahraga, sebaiknya kalian melakukan latihan pengembangan (pemanasan). Mengapa demikian? Latihan pengembangan bertujuan untuk menghindari cedera ketika kita berolahraga.

Ada bermacam-macam gerakan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh. Bentuk latihan apa saja yang harus dilakukan agar tubuh kita tetap sehat dan bugar?

## Peta Konsep



## Kata kunci

Olahraga  
Kekuatan  
Kelenturan  
Keseimbangan  
Pengembangan  
Push up  
Peregangan

## Motivasi Belajar

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam kesehatan tanpa menimbulkan kelelahan berarti dan masih menyisakan tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya.

Pengembangan tubuh adalah gerakan pemanasan atau senam kondisi sebelum melakukan gerakan senam yang sebenarnya atau melakukan pemanasan olahraga lainnya. Pengembangan tubuh merupakan latihan jasmani yang disusun secara sistematis dan efisien yang berisikan gerakan dasar.

Apakah kalian melakukan aktivitas olahraga secara rutin? Ya, setiap minggu kalian pasti mengikuti pelajaran olahraga. Sebaiknya kalian berolahraga tidak hanya di sekolah, tapi di rumah pun kalian harus melakukannya. Jika kalian rajin berolahraga, badan menjadi sehat dan bugar. Jika badan sehat, belajar pun menjadi lancar dan penuh semangat.

Ayo rajin berolahraga ya!

### A. Pengembangan Tubuh

Sebelum melakukan olahraga, tentunya kalian melakukan pemanasan. Latihan pemanasan ini sangat penting agar otot-otot dalam tubuh tidak kaget dan terasa sakit setelah berolahraga. Latihan yang akan kita lakukan harus bertahap, yakni dimulai dengan pemanasan atau latihan pengembangan tubuh.

Latihan pengembangan tubuh adalah serangkaian gerakan manusia untuk melenturkan persendian, keseimbangan badan, kekuatan otot, kecepatan gerakan agar terhindar dari kecelakaan dan sekaligus sebagai persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang lebih berat.

#### 1. Latihan Pengembangan Tubuh

Latihan pengembangan tubuh adalah jenis latihan tubuh yang digunakan sebagai pemanasan. Oleh karena itu, latihan pengembangan tubuh juga dikatakan sebagai senam pernapasan dan jenis gerakan-gerakannya sangat sederhana dan tidak melelahkan.

Latihan pengembangan tubuh merupakan gerakan pemanasan atau senam kondisi, sebelum melakukan gerakan senam yang sebenarnya atau melakukan pemanasan olahraga lainnya.

Bentuk latihan pengembangan tubuh merupakan latihan jasmani yang disusun secara sistematis dan efisien yang berisikan gerakan dasar. Tujuan latihan pengembangan tubuh adalah untuk memacu kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Latihan pengembangan tubuh dilakukan dengan cara menggerak-gerakkan anggota tubuh secara berulang-ulang dan teratur.

Latihan pengembangan tubuh dapat dilakukan baik memakai alat perkakas maupun tidak memakai alat perkakas. Latihan pengembangan tubuh yang dilakukan tanpa alat maupun memakai alat perkakas bisa dikatakan senam bebas artinya bebas memakai alat dan bebas dari perkakas.

## **2. Manfaat Melakukan Latihan Pengembangan Tubuh**

Orang yang melakukan senam akan nampak terlihat adanya perubahan karena sebab akibat atau pengaruh melakukan senam. Perubahan itu dapat dilihat dan dirasakan. Akan tetapi, perubahan itu segera hilang. Jadi, perubahan itu dapat dikatakan perubahan sesaat atau sementara. Ada perubahan yang tidak segera dapat dirasakan dan tidak segera dilihat tapi tidak segera hilang sehingga sifatnya menetap.

Ada beberapa manfaat melakukan senam secara teratur dan benar dalam jangka waktu cukup dan memungkinkan, sebagai berikut.

- a. Memerhatikan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.
- b. Membentuk sikap dan gerak.
- c. Mengadakan koreksi terhadap kekurangbenaran sikap dan gerak.
- d. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan).
- e. Memberikan rangsangan bagi pertumbuhan tubuh khususnya bagi anak-anak.
- f. Membentuk bagian sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan, diri, kesiapan diri, dan kesanggupan bekerja sama).
- g. Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan masyarakat.

## **B. Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Tubuh**

Kalian telah mempelajari tentang latihan pengembangan. Tujuan latihan pengembangan tubuh adalah untuk memacu kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Latihan pengembangan tubuh dilakukan dengan cara menggerak-

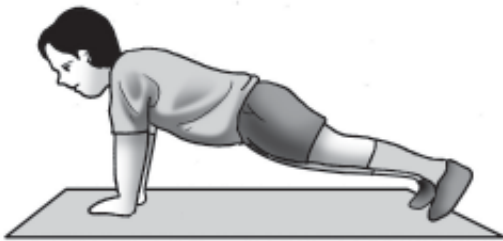
gerakkan anggota tubuh tertentu secara berulang-ulang dan teratur. Latihan pengembangan tubuh dapat dilakukan sebagai latihan pemanasan.

Sekarang kita akan mempelajari latihan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh sangat memengaruhi kesehatan seseorang. Untuk memperoleh daya tahan tubuh yang baik, kita perlu melakukan latihan daya tahan tubuh secara teratur. Bentuk-bentuk latihan daya tahan tubuh antara lain sebagai berikut.

### 1. Latihan Mengangkat Tubuh (*Push-up*)

Langkah-langkah latihan mengangkat tubuh, adalah:

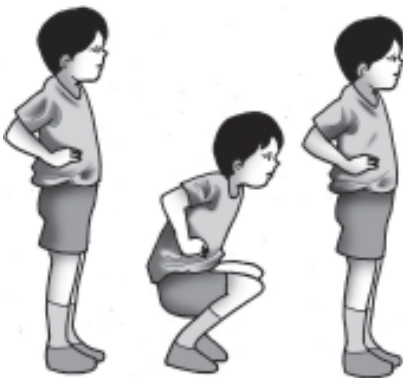
- posisi tubuh tengkurap;
- jarak kedua tangan yang rata dengan lantai;
- kemudian kedua tangan mengangkat badan secara berulang-ulang;
- badan diturunkan kembali sehingga kedua tangan bengkok dan badan lurus tegap;
- latihan ini dilakukan berulang-ulang agar mendapat kekuatan otot tangan dan bahu.



**Gambar 10.2 Latihan mengangkat tubuh**

Sumber : Penerbit

### 2. Latihan Gerakan Jongkok Berdiri



**Gambar 10.4 Latihan gerakan jongkok berdiri**

Sumber : Penerbit

Langkah-langkah latihan jongkok berdiri, adalah:

- pertama-tama berdiri tegak, kedua belah kaki dirapatkan dan tangan berada dipinggang;
- berat badan diturunkan ke bawah dengan cara menekukkan kedua belah lutut;
- lutut ditekuk sampai membentuk sudut 90 derajat;
- badan ditegakkan seperti semula;



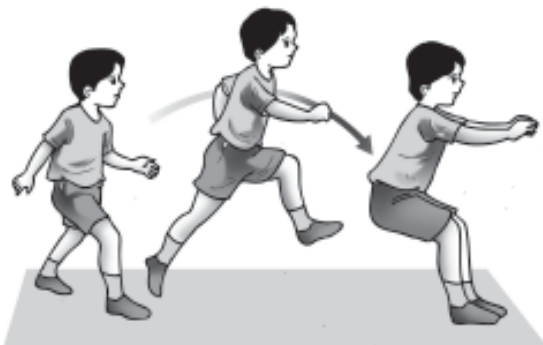
- latihan ini dilakukan berulang-ulang selama satu rangkaian;
- pada hitungan ke satu badan diturunkan ke bawah dan pada hitungan ke dua badan diluruskan ke atas.

### 3. Latihan Lompat tanpa Awalan Bersama-sama

Latihan lompat tanpa awalan adalah salah satu bentuk latihan untuk menguatkan otot tungkai. Latihan ini harus dilakukan dengan koordinasi antara tungkai dan tangan agar menghasilkan keseimbangan yang sempurna dan gerakan yang baik.

Langkah-langkah latihan melompat tanpa awalan, adalah:

- mula-mula berdiri tegak, kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang;
- berat badan berada pada kaki belakang kemudian dengan merendahkan badan dan bertumpu pada kaki kanan;
- pada saat melompat kaki kiri diayunkan ke depan dan kedua tangan mengimbangi badan untuk menjaga keseimbangan;
- selanjutnya, lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki mengeper dan lutut harus ditekuk;
- latihan ini dapat dilakukan dengan bergantian kaki (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang);
- latihan ini harus dilakukan berulang-ulang agar menghasilkan kekuatan otot-otot tungkai yang baik.



**Gambar 10.3 Latihan lompat tanpa awalan**

Sumber : Penerbit

### 4. Latihan Loncat Katak Individu maupun Bersama-sama

Langkah-langkah latihan loncat katak, adalah:

- mula-mula melakukan sikap jongkok (sikap seperti katak);
- bungkukkan badan dan kedua tangan diletakkan di tanah;
- posisi kedua kaki dalam sikap jinjit (berdiri dengan ujung kaki);
- apabila telah siap, lompatlah sejauh-jauhnya dengan menolakkan kedua tangan dan ujung telapak kaki;
- pada saat meloncat kedua kaki diacungkan ke depan dan kedua tangan ditarik ke depan dan ke bawah;

- gerakan mendarat diusahakan dengan kedua kaki mengeper dan secara bersama-sama;
- pada waktu mendarat badan diusahakan tetap jongkok (seperti sikap semula/ sikap katak);
- latihan ini dilakukan berulang-ulang agar menghasilkan kekuatan otot-otot tungkai yang maksimal.



**Gambar 10.6 Latihan loncat katak**

Sumber : Penerbit

## 5. Latihan Berjalan Menggendong Teman

Langkah-langkah latihan berjalan menggendong teman, adalah:

- carilah teman yang seimbang (sama beratnya);
- teman yang digendong berada di belakang teman yang digendong;
- kedua belah tangan teman yang digendong memeluk dada teman yang menggendong;
- teman yang menggendong memegang pantat teman yang digendong;
- apabila posisi tersebut sudah dikuasai lakukan sambil berlari kurang lebih sejauh 10 meter;
- latihan ini dilakukan secara bergantian;
- latihan ini dapat dilakukan dalam perlombaan. Pasangan yang lebih dahulu memasuki garis finish dialah pemenangnya.

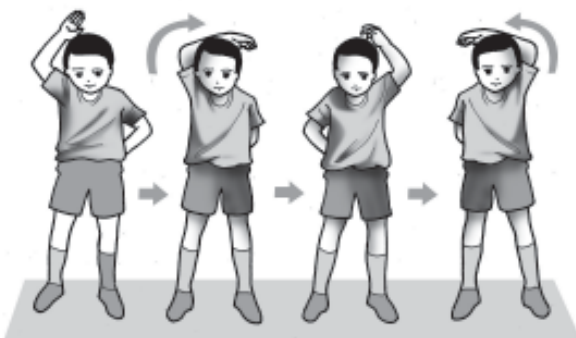


**Gambar 10.5 Latihan berjalan menggendong teman**

Sumber : Penerbit

## C. Latihan Kelentukan Tubuh

Apa yang kalian lakukan sebelum melakukan olahraga? Sebelum berolahraga sebaiknya kita melakukan gerakan pemanasan. Gerakan pemanasan dapat dilakukan dengan latihan kelenturan. Tujuan latihan kelenturan adalah untuk mengurangi kekakuan otot-otot tubuh dalam melakukan berbagai keterampilan gerak. Sehingga mengurangi risiko cedera ketika berolahraga. Contoh latihan kelenturan antara lain sebagai berikut.



**Gambar 10.7 Latihan meliukkan tubuh (tangan di atas kepala)**

Sumber : Penerbit

### 1. Latihan Meliukkan Tubuh (Tangan di Atas Kepala)

Langkah-langkah latihannya, adalah:

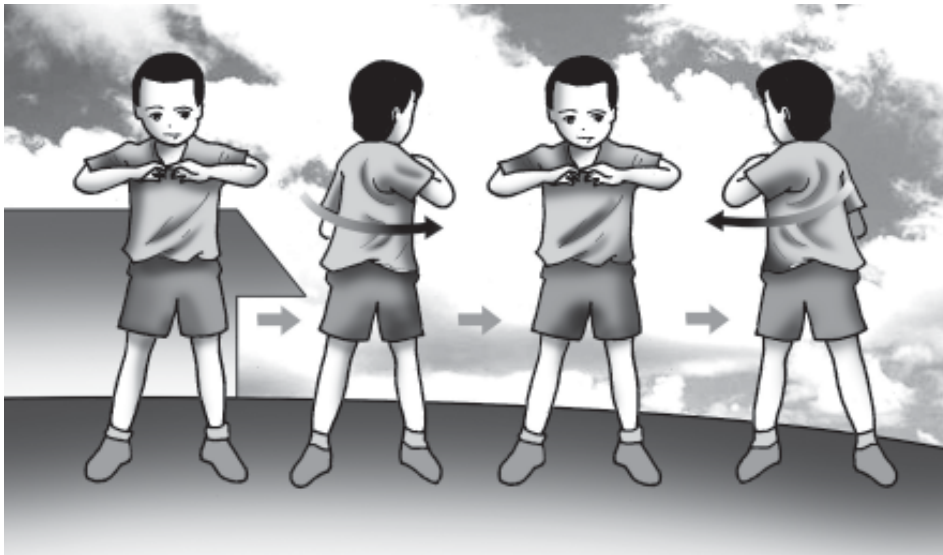
- pertama-tama tangan kanan di atas kepala dan tangan kiri di belakang pinggang;
- ayunkan tangan kanan di atas kepala ke arah kiri, tangan kiri di belakang pinggang dan ayunkan ke kanan;

- kemudian, posisi tangan diubah, dengan tangan kiri di atas kepala dan tangan kanan di belakang pinggang;
- latihan ini dilakukan 2 kali ke kiri dan 2 kali ke kanan (dilakukan 2x8 hitungan).

### 2. Latihan Meliukkan Tubuh ke Samping Kanan/Kiri

Langkah-langkah latihannya, adalah:

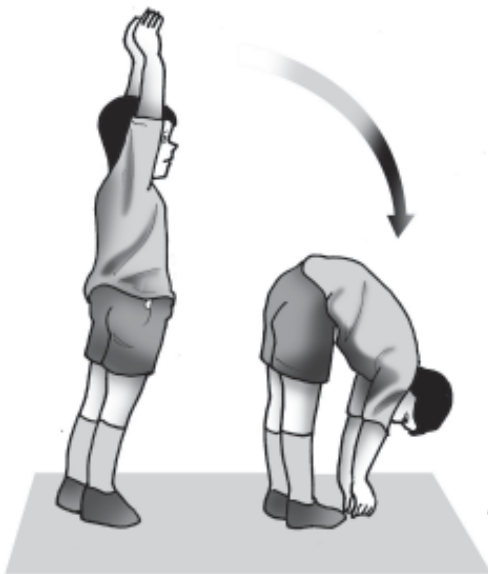
- pertama-tama sikap kedua kaki dibuka selebar bahu, siku kedua tangan ditekuk sejajar dada kemudian liukkan tubuh ke kiri;
- pandangan mata mengikuti siku tangan kiri dan tangan kiri tetap di depan dada selanjutnya, liukkan badan ke kanan;
- pandangan mata mengikuti siku tangan kanan dan tangan kanan tetap sejajar dada.



**Gambar 10.8 Latihan meliukkan tubuh samping kanan/kiri**

Sumber : Penerbit

### 3. Latihan Membungkukkan Badan



**Gambar 10.9 Latihan membungkukkan badan**

Sumber : Penerbit

Langkah-langkah latihan membungkukkan badan, adalah:

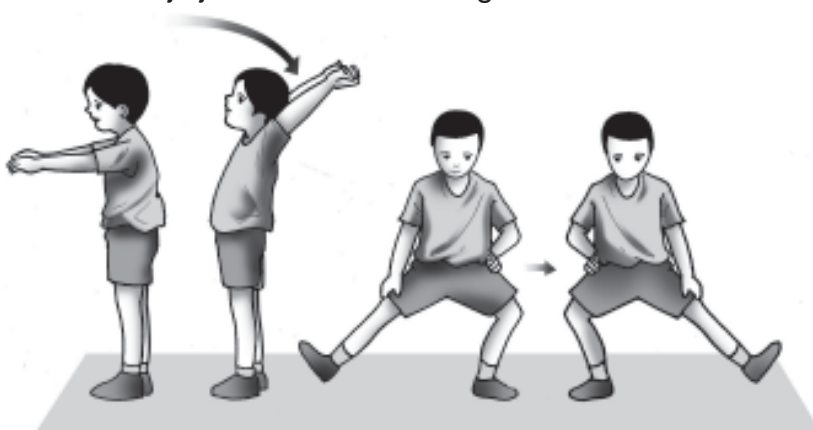
- mula-mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala;
- kemudian, ayunkan kedua belah tangan dari bawah dengan cara menekukkan lutut sampai bengkok, lalu dilanjutkan/digerakkan sampai ke atas kepala;
- gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya (5 kali hitungan).

#### 4. Latihan Peregangan

Latihan peregangan dapat dilakukan sebagai latihan pemanasan. Latihan peregangan dapat membantu meningkatkan kelentukan tubuh. Selain dilakukan untuk pemanasan, latihan peregangan juga dapat dilakukan dalam latihan pendinginan (penutupan). Berikut ini contoh-contoh latihan peregangan.

- mendorong leher perlahan-lahan ke depan, belakang, samping kiri dan kanan, serta menahannya selama 8-9 hitungan;
- meluruskan satu lengan ke atas, kemudian menggerakkan ke samping kiri dan kanan serta menahannya selama 8-10 hitungan;
- menarik lengan pada bagian siku di depan badan ke arah kiri, kanan dan arah belakang ditahan selama 8-10 hitungan;
- menarik telapak tangan kanan ke atas dan ke bawah dengan tangan kiri serta menahannya selama 8-10 hitungan. Untuk telapak tangan kiri ditarik tangan kanan dengan cara yang sama.
- meluruskan kedua lengan ke atas dengan jari-jari tangan saling berkaitan dan menahannya selama 8-10 hitungan;
- meluruskan dan merapatkan kedua lengan di depan dan belakang badan serta menahannya masing-masing 8-10 hitungan;
- menjatuhkan pinggang ke arah kiri dan kanan serta menahannya selama 8-10 hitungan;
- menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lutut tertekuk dan menahannya selama 8-10 hitungan. Kemudian, lakukan cara yang sama untuk kaki kiri;
- menarik lutut kaki kanan dengan kedua lengan di depan badan hingga bagian paha menempel dada, tahan selama 8-10 hitungan. Selanjutnya, lakukan cara yang sama untuk kaki kiri;
- menarik kaki kanan dengan dua tangan disilang di depan badan serta menahannya selama 8-10 hitungan. Selanjutnya, lakukan cara yang sama untuk kaki kiri;

- memindahkan tumpuan berat badan ke kaki kanan dalam posisi jongkok selama 8-10 hitungan. Lakukan cara yang sama untuk kaki kiri;
- kedua kaki jinjit selama 8-10 hitungan.



**Gambar 10.10 Bentuk-bentuk latihan peregangan statis**

*Sumber : Penerbit*

## 5. Latihan Berlari Mengubah Arah dan Kecepatan dengan Isyarat



**Gambar 10.11 Latihan berlari mengubah arah dan kecepatan dengan isyarat**

*Sumber : Penerbit*

Langkah-langkah latihannya, adalah:

- mula-mula siswa berdiri tegak, salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start;
  - start yang digunakan adalah start berdiri;
  - setelah siap, segera berlari menuju rintangan pertama sampai rintangan ke-10;
  - diusahakan dalam melewati rintangan jangan sampai terjatuh;
- latihan ini sebaiknya diberikan dalam bentuk perlombaan;
  - siswa yang pertama kali sampai pada rintangan ke-10 dinyatakan sebagai pemenang.



## Rangkuman

1. Pengembangan tubuh adalah jenis latihan tubuh yang digunakan sebagai latihan pernapasan.
2. Latihan pengembangan tubuh dilakukan sebagai senam pernapasan, jenis gerakan-gerakannya sederhana dan tidak melelahkan.
3. Pengembangan tubuh adalah serangkaian gerak dasar manusia untuk melatih kelenturan persendian, keseimbangan badan, kekuatan otot, kecepatan gerak agar terhindar dari kecelakaan, dan sekaligus sebagai persiapan tubuh untuk melakukan gerak yang lebih berat.



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

#### **I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Latihan pengembangan tubuh sering dilakukan saat melakukan ....
  - a. latihan pemanasan
  - b. latihan inti
  - c. latihan pendinginan
  - d. latihan peregangan
2. Tujuan melakukan latihan pengembangan tubuh adalah untuk ....
  - a. mengembangkan kekuatan
  - b. mengembangkan keseimbangan
  - c. mengembangkan kelenturan
  - d. jawaban semuanya benar
3. Manfaat melakukan latihan mengangkat tubuh adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot lengan
  - b. otot lengan dan bahu
  - c. otot bahu
  - d. otot lengan dan kaki

4. Lamanya waktu melakukan latihan mengangkat tubuh ialah ....
  - a. 20 detik
  - b. 30 detik
  - c. 60 detik
  - d. 90 detik
5. Manfaat melakukan lompat tanpa awalan adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot tungkai
  - b. otot punggung
  - c. otot lengan
  - d. otot pinggang
6. Manfaat latihan jongkok berdiri adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot kaki dan pinggang
  - b. otot kaki dan tangan
  - c. otot kaki dan bahu
  - d. otot pinggang dan tangan
7. Manfaat melakukan latihan menggendong teman adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot kaki dan tangan
  - b. otot kaki dan punggung
  - c. otot lengan dan punggung
  - d. otot kaki, lengan, dan punggung
8. Manfaat melakukan latihan lompat katak adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot tangan
  - b. otot kaki
  - c. otot punggung
  - d. otot kaki dan punggung
9. Manfaat melakukan latihan meliukkan tubuh adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot punggung dan bahu
  - b. otot punggung dan pinggul
  - c. otot pinggul dan bahu
  - d. otot punggung, pinggul, dan bahu
10. Manfaat melakukan latihan membungkukkan tubuh adalah untuk menguatkan ....
  - a. otot perut dan punggung
  - b. otot dada dan punggung
  - c. otot pinggang dan punggung
  - d. otot perut, pinggang, dan punggung

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan manfaat melakukan latihan pengembangan tubuh!
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan pengembangan tubuh!



3. Sebutkan manfaat melakukan latihan mengangkat tubuh!
4. Sebutkan manfaat melakukan lompat tanpa awalan!
5. Sebutkan manfaat melakukan latihan berdiri jongkok!

### **Evaluasi Psikomotor**

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

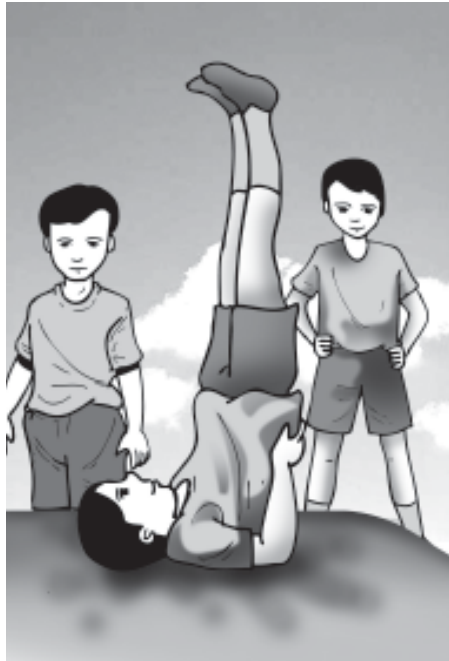
1. Peragaan gerak jongkok berdiri!
2. Peragaan gerak melompat tanpa awalan.
3. Peragaan gerak loncat katak!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### **Evaluasi Afektif**

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

# Senam Lantai



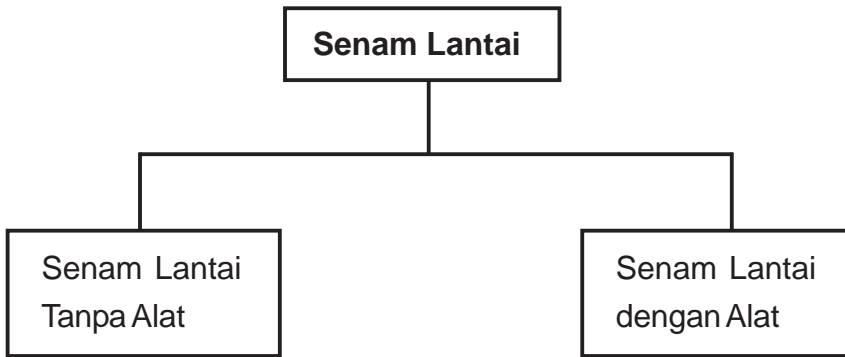
**Gambar 11.1 Sikap lilin**

*Sumber: Penerbit*

Dapatkah kamu melakukan gerakan di atas? Gerakan di atas adalah gerakan senam lantai. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat. Gerakan di atas termasuk senam lantai tanpa alat. Sebelum melakukan gerakan di atas kamu harus melakukan pemanasan. Untuk melakukan gerakan di atas, kamu harus mengetahui teknik dasarnya. Bagaimana teknik dasar melakukan senam lantai?



## Peta Konsep



## Kata kunci

Senam lantai

*Sit up*

*Pull up*

Sikap lilin

Roll

Matras

Peregangan

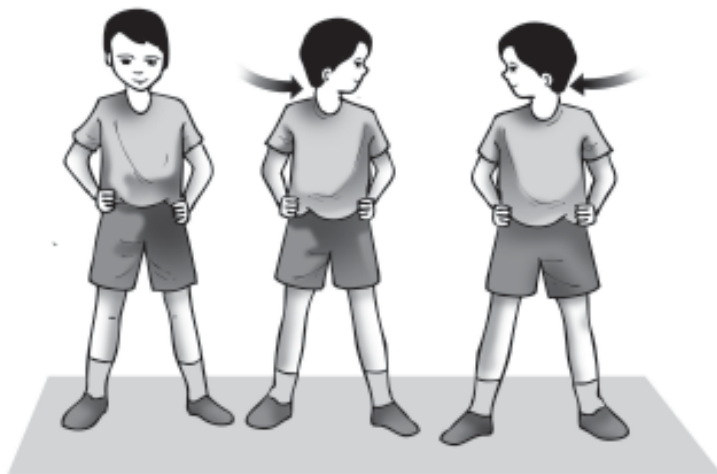
## Motivasi Belajar

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan baik tingkat nasional maupun internasional. Senam lantai dibagi menjadi dua yaitu dengan alat dan tanpa alat. Kamu dapat menjadi atlet senam lantai jika berlatih dengan tekun.

### A. Senam Lantai Tanpa Alat

Mengapa dikatakan senam lantai? Sesuai dengan namanya senam lantai dilakukan di lantai beralaskan matras. Senam lantai dapat dilakukan dengan gerakan sederhana. Meskipun demikian, senam lantai dapat menjaga kebugaran jasmani.

Agar tidak terjadi cedera saat melakukan senam, kamu perlu melakukan pemanasan. Gerakan pemanasan dapat berupa senam ringan misalnya peregangan otot leher, bahu, lengan, dan lain-lain.



**Gambar 11.2 Peregangan otot leher dan otot kaki**  
Sumber: Penerbit

Setelah melakukan pemanasan yang cukup, saatnya kamu melakukan senam lantai. Contoh gerakan senam lantai antara lain *sit up*, *push up*, kayang, sikap lilin, *headstand*, dan lain-lain.

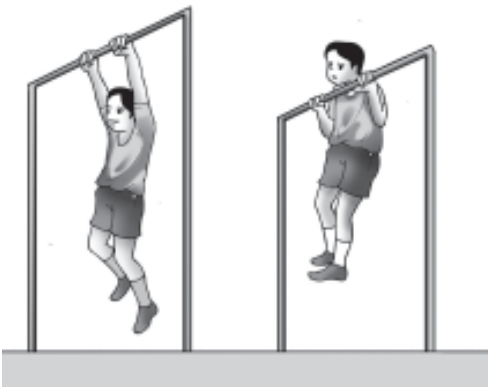


**Gambar 11.3 Sikap lilin**

Sumber: Penerbit

- Memeragakan sikap lilin.
1. Sikap awal, tidur terlentang, kedua kaki rapat.
2. Angkat kedua kaki ke atas.
3. Tahan dengan menggunakan kedua tangan menahan di pinggang.
4. Lakukan selama 8 hitungan.

## B. Senam Lantai dengan Alat



**Gambar 11.4 Gerakan pull up**

Sumber: Penerbit

Senam lantai ada juga yang menggunakan alat. Adapun alat yang biasa digunakan adalah matras, tali, peti lompat, bola, palang tunggal, dan lain-lain. Contoh senam lantai dengan alat antara lain roll/ mengguling, *pull up*, lompat tali, dan lain-lain.

Gerakan *pull up*

- berpeganglah pada palang tunggal,
- angkatlah tubuhmu ke atas sampai melewati palang,
- turunkan kembali badanmu, dan
- lakukan berulang-ulang.



### Tugas Praktik

Lakukan gerakan lantai tanpa alat maupun dengan alat. Mintalah gurumu untuk menilainya.



### Rangkuman

1. Senam lantai dilakukan di lantai menggunakan matras.
2. Senam lantai ada yang menggunakan alat dan tanpa alat.
3. Sebelum melakukan senam kita harus melakukan pemanasan.




## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Sebelum melakukan senam lantai, sebaiknya kita melakukan ....
  - a. lari
  - b. pemanasan
  - c. pendinginan
  - d. lompat
2. Contoh gerakan senam lantai, **kecuali** ....
  - a. kayang
  - b. sikap lilin
  - c. *headstand*
  - d. melempar
3. Alas yang digunakan pada senam lantai disebut ....
  - a. matras
  - b. kayu
  - c. tongkat
  - d. tali
4. Contoh senam lantai yang menggunakan alat adalah ....
  - a. headstand
  - b. handstand
  - c. *pull up*
  - d. *sit up*
5. Gerakan pemanasan dapat berupa ....
  - a. lari
  - b. lempar
  - c. menendang
  - d. peregangan otot leher
6. Berdiri dengan kepala disebut ....
  - a. handstand
  - b. headstand
  - c. pull up
  - d. sit up
7. Senam lantai dibagi menjadi ....
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 4
8.  Gerakan gambar di samping disebut ....
  - a. kayang
  - b. *headstand*
  - c. *pull up*
  - d. sikap lilin

9. Latihan pemanasan disebut juga ....
  - a. jogging
  - b. pull up
  - c. latihan inti
  - d. headstand
10. Angkat badan dengan cara menekuk sikut sehingga dagu berada di atas palang adalah cara melakukan gerakan ....
  - a. push up
  - b. roll depan
  - c. pull up
  - d. back up

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan senam lantai?
2. Senam lantai dibagi menjadi 2 sebutkan!
3. Sebutkan langkah-langkah melakukan sikap lilin!
4. Sebutkan contoh senam lantai yang menggunakan alat!
5. Bagaimana langkah-langkah melakukan *pull up*?

### Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

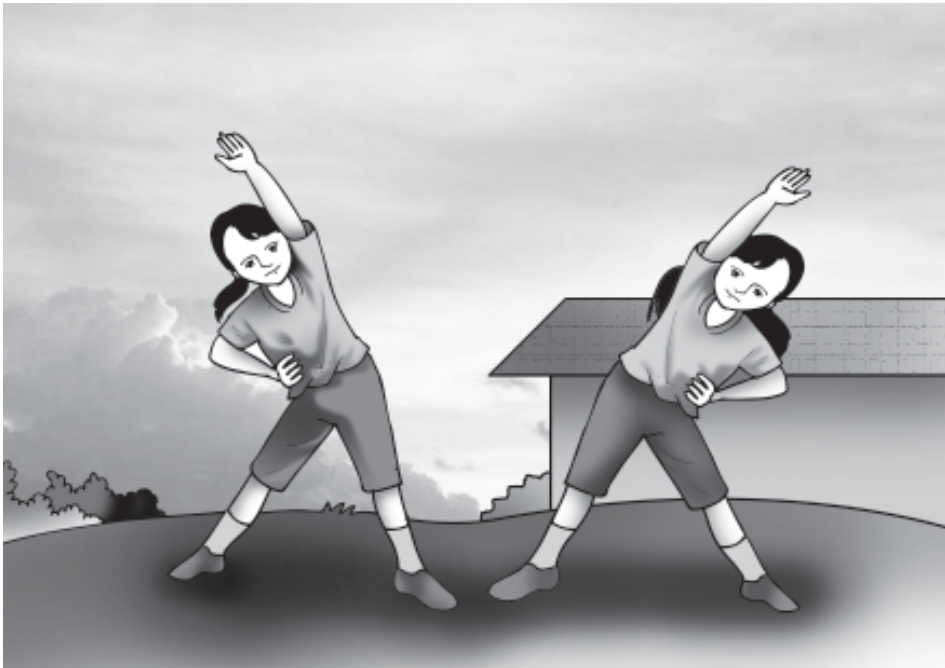
1. Peragakan gerakan roll depan!
2. Peragakan gerakan pul up!
3. Peragakan gerakan sit up!
4. Peragakan permainan lompat tali beregu!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

## Senam Irama Lanjutan



**Gambar 12.1** Gerak ritmik terstruktur

*Sumber: Penerbit*

Tentu kamu masih ingat tentang senam ritmik. Gerakan senam ritmik dapat dilakukan tanpa dan menggunakan musik. Gerakan dalam senam irama harus serasi dengan ketukan atau irama musik. Mengapa demikian? Untuk itu, ayo pelajari materi berikut dengan saksama.





## Peta Konsep

### Senam Irama

Senam Berirama (SKJ)  
Unsur-unsur dasar senam irama  
Melakukan senam irama secara berurutan  
Memperbaiki kesalahan gerak senam irama



## Kata kunci

Ayun  
Irama  
Loncat  
Musik  
Tempo

## Motivasi Belajar

Senam irama adalah pola gerak langkah dari olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu kegerakan yang lainnya.

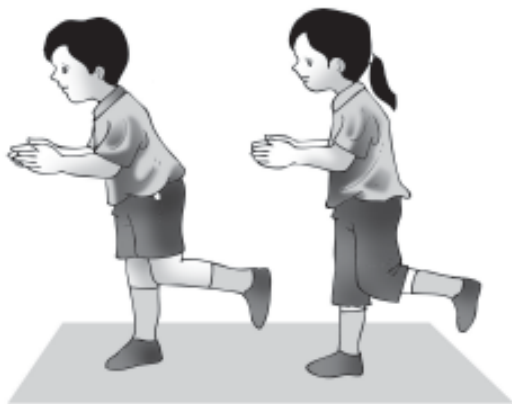
### Senam Berirama (SKJ)

Dalam mempelajari dan mempraktikkan senam irama yang penting diperhatikan sebagai berikut.

#### 1) Unsur-unsur dasar senam irama

Sebelum melakukan gerak senam irama ada beberapa unsur-unsur dasar senam irama yang lebih diutamakan yaitu :

- a) pola-pola langkah senam,
- b) ayunan lengan dan kaki,
- c) meloncat-loncat.



**Gambar 12.2 Gerakan senam irama berhitung sambil tepuk tangan**

Sumber: Penerbit

#### 2) Pola gerakan senam irama

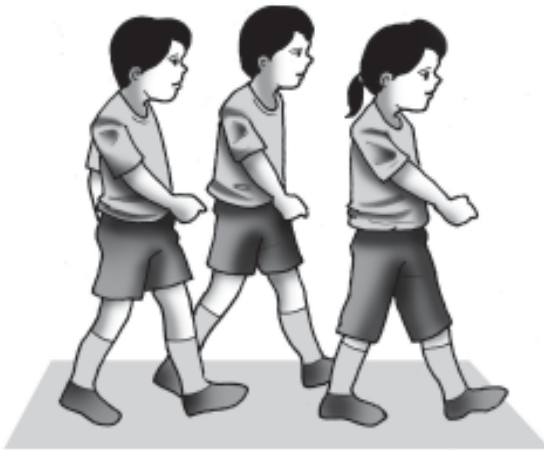
Senam irama gerakannya teratur mengikuti irama musik, nyanyian, atau hitungan.

Irama merupakan ukuran waktu atau tempo yang teratur berirama berarti suara musik, bunyi-bunyian, dan hitungan berlangsung dengan jarak waktu yang sama. Misalnya:

1-2-3-4, 1-2-3-4, dan seterusnya. Jarak waktu (tempo) dari hitungan satu kehitungan berikutnya adalah sama. Cobalah lakukan bersama-sama menghitung sambil bertepuk tangan mengikuti irama di samping.

Caranya sebagai berikut.

Sikap berdiri tegak; kedua kaki lurus, dirapatkan, ibu jari menghadap ke depan; kepala tegak, pandangan mata ke depan; kedua tangan di pinggang.



**Gambar 12.3 Melangkah empat kali ke depan**

Sumber: Penerbit

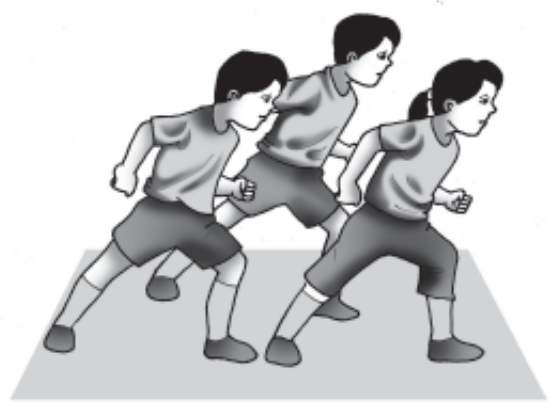
Gerakannya adalah sebagai berikut :

- a) Gerakan pertama: melangkah empat kali ke depan sambil menghitung 1-2-3-4, dilanjutkan dengan gerakan kedua.
- b) Gerakan kedua : melangkah mundur empat kali sambil menghitung 1-2-3-4, dilanjutkan dengan gerakan ketiga.
- c) Gerakan ketiga : melangkah empat kali serong ke depan sambil menghitung 1-2-3-4, dilanjutkan dengan gerakan keempat.



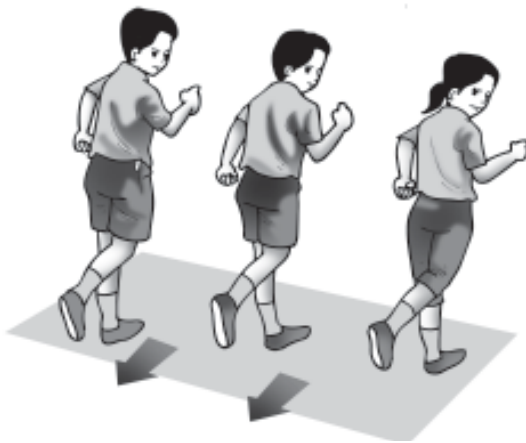
**Gambar 12.4 Melangkah mundur empat kali ke belakang**

Sumber: Penerbit



**Gambar 12.5 Melangkah empat kali serong ke depan**

Sumber: Penerbit



**Gambar 12.6 Melangkah empat kali serong ke belakang**

*Sumber: Penerbit*

- d) Gerakan keempat : melangkah empat kali serong ke belakang sambil menghitung 1-2-3-4, dilanjutkan dengan gerakan pertama.

### 3) **Memperbaiki kesalahan gerak senam irama**

Memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan pada senam irama tidak bisa dilakukan sendiri tetapi harus melibatkan orang lain seperti pelatih

dan guru. Maka peranan pelatih dan guru adalah memerhatikan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh peserta latihan dan memperbaiki gerakan yang salah sehingga gerakan menjadi sama setelah diperbaikinya.



## Rangkuman

1. Senam irama adalah pola gerak langkah dari olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya.
2. Unsur-unsur dasar gerak senam irama yaitu : pola-pola langkah, ayunan lengan dan kaki, dan meloncat-loncat.



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

**I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!**

1. Latihan senam irama sebaiknya menggunakan ....
  - a. alat
  - b. irama
  - c. musik
  - d. seragam
2. Gerak-gerak pada senam irama antara lain ....
  - a. melangkah
  - b. meluncur
  - c. mengguling
  - d. memutar
3. Salah satu yang diutamakan dalam senam irama, yaitu ....
  - a. kekuatan
  - b. keserasian
  - c. keindahan
  - d. keseimbangan
4. Salah satu yang termasuk senam irama adalah ....
  - a. SKJ
  - b. senam ketangkasan
  - c. senam lantai
  - d. senam alat
5. Senam irama sebaiknya dilakukan secara ....
  - a. sendiri
  - b. kelompok
  - c. beregu/tim
  - d. berpasangan

6. Gerakan mengayun pada senam irama bertujuan ....
  - a. keindahan
  - b. kelenturan
  - c. kekuatan
  - d. ketangkasan
7. Langkah pada senam irama dapat dilakukan ke belakang, depan, dan ....
  - a. luar
  - b. samping
  - c. atas
  - d. bawah
8. Latihan berjalan pada senam irama bertujuan ....
  - a. kecepatan
  - b. kelenturan
  - c. kelincahan
  - d. kekuatan
9. Bila tidak ada musik latihan senam irama dapat menggunakan ....
  - a. tepuk tangan
  - b. hitungan
  - c. bernyanyi
  - d. ketukan
10. Senam irama disebut juga ....
  - a. olahraga beladiri
  - b. olahraga permainan
  - c. olahraga renang
  - d. olahraga dasar

## II. Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Gerak dalam senam irama antara lain ....
2. Unsur-unsur gerakan senam irama yaitu ....
3. Latihan senam irama sebaiknya menggunakan ....
4. Yang diutamakan dalam melakukan senam irama yaitu ....
5. Mengayun pada gerakan senam bertujuan untuk ....

### Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

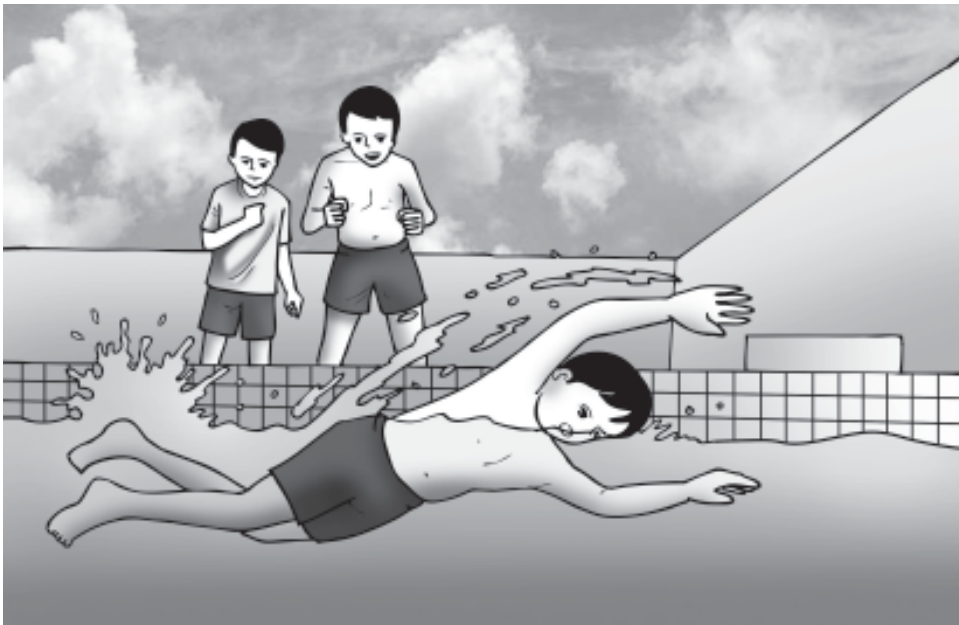
Peragaan gerakan:

1. melangkah empat kali ke depan sambil menghitung 1-2-3-4,
2. melangkah empat kali ke belakang sambil menghitung 1-2-3-4,
3. melangkah empat kali serong ke depan sambil menghitung 1-2-3-4,
4. melangkah empat kali serong ke belakang sambil menghitung 1-2-3-4,

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.



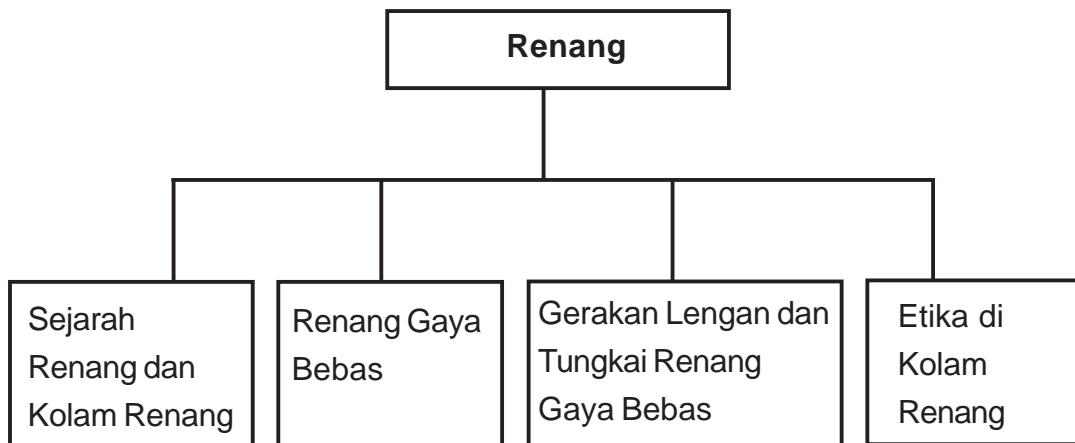
**Gambar 13.1 Renang gaya bebas**

*Sumber : Penerbit*

Pernahkah kalian melakukan olahraga renang. Renang adalah cabang olahraga air. Olahraga renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan menyehatkan. Dalam olahraga renang mengenal berbagai macam gaya, misalnya gaya punggung, gaya bebas, gaya katak, dan lain-lain. Pada bab ini akan dibahas tentang gaya bebas. Dapatkah kamu melakukan renang gaya bebas?



## Peta Konsep



## Kata kunci

Gerakan lengan  
Gerak tungkai  
Pernapasan  
Renang  
Gaya bebas  
Etika

## Motivasi Belajar

Melakukan keterampilan dasar renang banyak dilakukan perenang pemula. Artinya, anak-anak yang baru belajar renang diharuskan untuk melakukannya agar mempercepat penguasaan renang dengan cepat.

Latihan-latihan dasar renang seperti belajar mengapung di permukaan air, melakukan permainan air, dan latihan lain telah dipelajari di kelas 1, 2, dan 3 yaitu belajar renang dasar. Latihan selanjutnya kita belajar renang dasar lanjutan.

Ayo kita ikuti pembahasan berikut agar kalian memahami gerak renang lanjutan!

## A. Sejarah Renang dan Kolam Renang

### 1. Sejarah Renang

Renang adalah olahraga yang paling menyehatkan karena seluruh otot tubuh bergerak. Pada zaman dahulu olahraga renang dilakukan, sebagai bela diri untuk menghadapi tantangan pada musim. Kira-kira pada tahun 1800 di Jerman dan Australia didirikan kolam-kolam renang untuk pertama kalinya, kemudian renang mulai dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah ketentaraan.

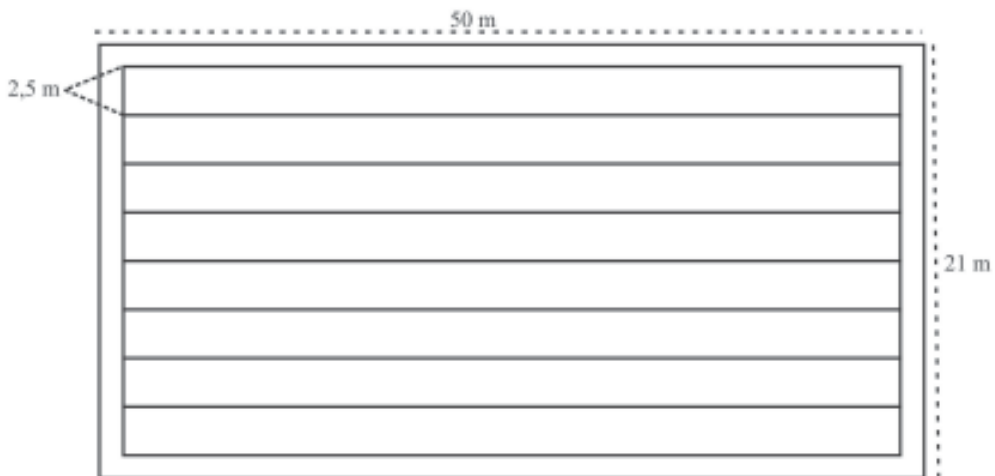
Pada mulanya olahraga renang yang dilakukan sekarang ini meniru gerakan anjing. Pada waktu itu, salah satu bintang renang berasal dari Inggris, bernama **Frederik Cavell**. Pada 1908 saat berlangsung Olympiade, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian berkembang ke seluruh pelosok tanah air.

Pada tahun 1904 di Cihampelas Bandung pertama kali kolam renang dibuat di Indonesia. Dan tahun 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI. Ketua PBSI untuk pertama kalinya diketuai oleh **Poerwosoedarmo**. Kemudian pada 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (Organisasi Renang Dunia). Pada 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

## 2. Kolam Renang

Persyaratan kolam renang sesuai dengan peraturan Induk Organisasi Renang Dunia (FINA) adalah:

- Panjang kolam renang 50 meter.
- Lebar kolam renang 21 meter.
- Dinding harus vertikal dan sejajar.
- Banyaknya lintasan adalah 8 lintasan.
- Lebar lintasan 2,5 meter.
- Suhu air berkisar antara 23-25 derajat celsius.
- Kedalaman air minimal 1,80 meter yang digunakan untuk perlombaan.
- Tempat start tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat.
- Garis-garis tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang.



**Gambar 13.2 Kolam renang beserta ukurannya**

*Sumber : Penerbit*

## B. Renang Gaya Bebas

Gaya bebas adalah salah satu gaya renang selain gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Gaya bebas menyerupai gaya berenang seekor binatang. Cara berenang ini disebut *crawl*/artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog-style*). Gaya bebas ini juga disebut gaya rimau yang berasal dari kata harimau.

Gaya-gaya renang yang kita kenal sekarang ini ada empat macam gaya yaitu :

- gaya bebas,
- gaya dada,
- gaya kupu-kupu,
- gaya punggung.

Kelangsungan gerakan renang gaya bebas antara lain adalah:

- posisi badan;
- gerakan kaki;
- gerakan lengan;
- pengambilan napas.

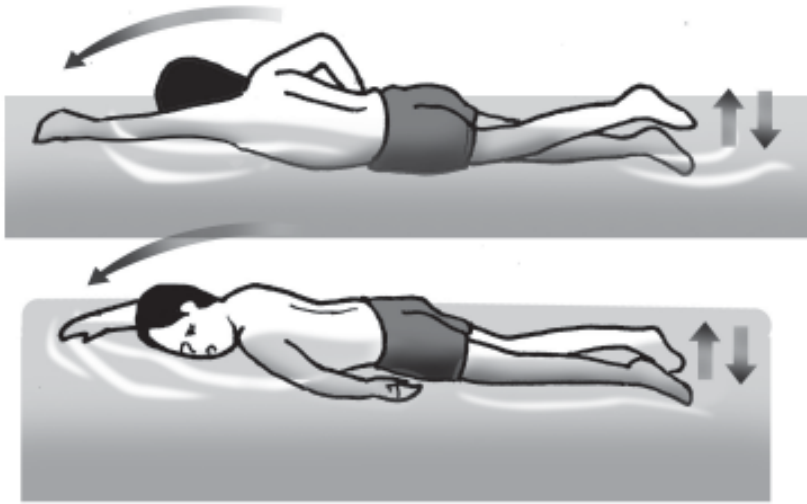
Cara berenang gaya bebas ini akan diuraikan sebagai berikut.

### 1. Posisi Badan

Pada posisi badan renang gaya bebas terlebih dahulu kita bahas teknik gerakan badan dan bentuk-bentuk latihan posisi badan saat meluncur yang akan diuraikan berikut ini.

Teknik gerakan badan renang gaya bebas adalah:

- posisi badan saat berenang gaya bebas harus sejajar dengan permukaan air;
- tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasi;
- hindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk;
- sikap kepala normal dan pandangan lurus ke depan.



**Gambar 13.3 Teknik posisi badan renang gaya bebas**

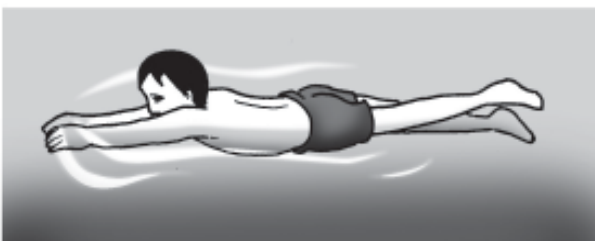
*Sumber : Penerbit*

#### **a. Bentuk-bentuk Latihan Posisi Badan Meluncur**

##### **1) Latihan terapung telungkup**

Cara melakukan luncuran dengan posisi telungkup adalah:

- berdiri dengan kedua lengan di samping badan kolam renang sedalam dada;
- ambil napas sedalam-dalamnya dan bungkukkan badan ke depan, kedua tangan menempel pada paha;
- rendahkan muka ke dalam air sampai kedua telinga tertutup air;



**Gambar 13.4 Cara melakukan berenang gaya bebas terapung telungkup**

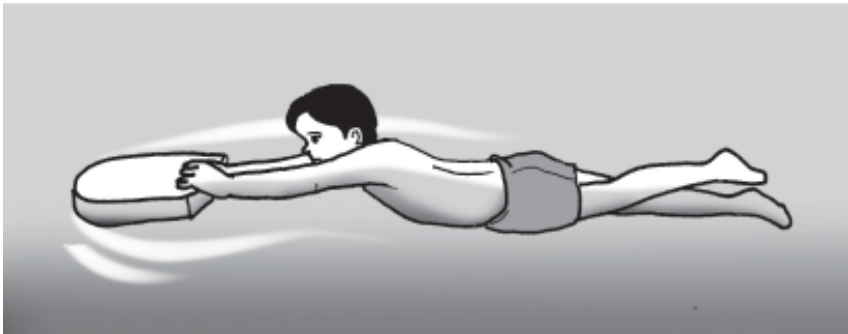
*Sumber : Penerbit*

- biarkan kedua tangan turun dari paha ke betis;
- lakukan sikap terapung dengan posisi kedua lengan dan tungkai menggantung;
- angkat kepala ke atas sehingga kedua kaki menyentuh lantai.

## 2) Latihan meluncur dengan pelampung

Cara melakukannya adalah:

- pada kedalaman kolam setinggi dada peganglah ujung pelampung dengan kedua tangan;
- luruskan kedua tungkai ke belakang;
- lakukan berdiri kembali pada posisi semula dengan menekan pelampung;
- angkat kepala ke atas dan turunkan kaki ke bawah dan lanjutkan ke posisi berdiri.



**Gambar 13.5 Cara meluncur dengan pelampung renang gaya bebas**

Sumber : Penerbit

## 3) Latihan meluncur tanpa pelampung

Cara melakukannya adalah:

- pada kedalaman kolam setinggi dada, berdirilah menghadap pinggir kolam kira-kira dengan jarak 2 meter.



**Gambar 13.6 Cara meluncur tanpa pelampung renang gaya bebas**

Sumber : Penerbit

- luruskan kedua tangan ke depan.
- masukan muka ke dalam air.
- lalu dorongkan kedua kaki ke lantai sehingga meluncur ke depan, lakukan latihan ini pada jarak minimal 3 meter.

## 2. Latihan Gerakan Kaki

Dalam latihan gerakan kaki ini, kalian akan menemukan dua cara latihan sebagai mana akan dibahas berikut ini.

### a Teknik gerakan kaki

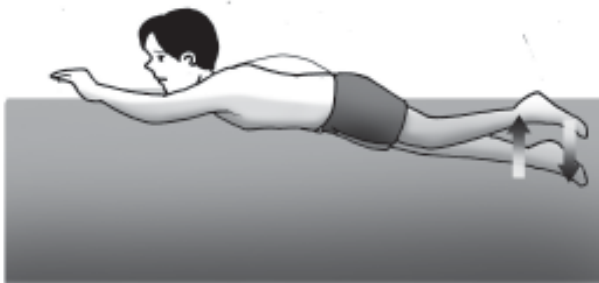
Gerakan kaki pada renang gaya bebas berperan, sebagai tenaga pendorong/ penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

Latihan gerakan dilakukan di kolam dangkal. Teknik gerakan kaki dalam renang gaya bebas sebagai berikut.

Sikap permulaan;

- kedua lengan tertutup pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan. Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam;
- tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air);
- kepala atau muka menghadap ke depan.
- gerakkan kaki naik dan turun.

Latihan gerakan kaki dalam renang gaya bebas berikut ini.



**Gambar 13.7 Cara melakukan gerakan kaki renang gaya bebas**

Sumber : Penerbit

### b. Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki

- gerakan dasar menendang sambil duduk di pinggir kolam;
- gerakan lengan pada renang gaya bebas sebagai tenaga pendorong, penggerak di samping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan gerakan lengan dilakukan di kolam dangkal;
- gerakan menendang sambil meluncur.

### 3. Latihan Gerakan Lengan

Ada beberapa teknik dan bentuk-bentuk latihan gerakan lengan yang kita akan bahas berikut ini.

#### a. Teknik Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong penggerak di samping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan



**Gambar 13.8 Cara melakukan renang gaya bebas**

Sumber : Penerbit

gerakan lengan dilakukan di kolam renang dangkal. Teknik gerakan lengan adalah:

Sikap permulaan:

- sikap berdiri kangkang dengan badan dibungkukkan ke depan hingga rata dengan permukaan air;
- kedua lengan menjulur rata lurus ke depan;
- muka menghadap ke depan di atas permukaan air.

#### b. Bentuk-bentuk Latihan Gerakan Lengan

Meluncur sambil melakukan gerak dasar lengan



**Gambar 13.9 Cara bentuk-bentuk gerakan lengan renang gaya bebas**

Sumber : Penerbit

- 1) Latihan ini dilakukan pada gerak menarik dan mendorong air secara penuh dari depan sampai paha, sementara lengan berada di bawah badan kira-kira 15 cm.
- 2) Latihan dilakukan dengan berbagai variasi antara lain sebagai berikut.



- Melakukan gerakan tangan dalam satu luncuran sebanyak-banyaknya.
- Pelampung dipasang pada tangkai dan hanya melakukan gerakan tangan saja.

#### 4. Latihan Pernapasan

Untuk melakukan latihan pernapasan saat renang gaya bebas maka kalian perlu memahami beberapa teknik gerakan dan bentuk-bentuk latihan gerakan sebagai berikut.

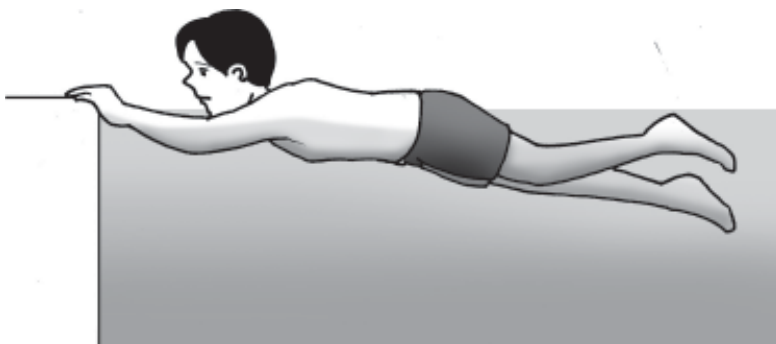
##### a. Teknik gerakan pernapasan

###### Sikap permulaan

- berdiri kangkang di kolam renang dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air;
- muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

###### Gerakannya

- pernapasan dengan cara memutar kepala ke kanan dan ke kiri, sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara;
- latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar dapat mengatur irama pengambilan pernapasan;
- pengambilan udara dilakukan dengan mulut adalah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dengan cepat.



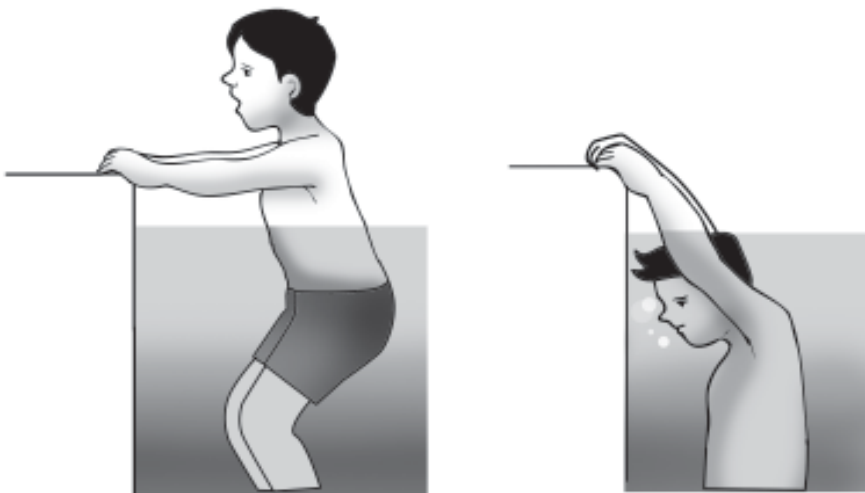
**Gambar 13.10 Cara melakukan pengambilan napas renang gaya bebas**  
 Sumber : Penerbit

## **b. Bentuk-bentuk Latihan Gerakan Pernapasan**

### **1) Latihan gerak dasar mengambil napas**

Langkah-langkahnya, adalah:

- lakukan dengan posisi telungkup dan terapung di atas permukaan air. Kedua tangan memegang dinding kolam;
- ambil napas melalui mulut dan muka dimasukkan ke dalam air;
- mata melihat ke depan;
- usahakan jangan mengangkat kepala, lakukan mengambil napas melalui mulut dengan cepat.



**Gambar 13.11 Gerak dasar pengambilan napas**

*Sumber : Penerbit*

### **2) Variasi gerak mengambil napas**

Langkah-langkahnya, adalah:

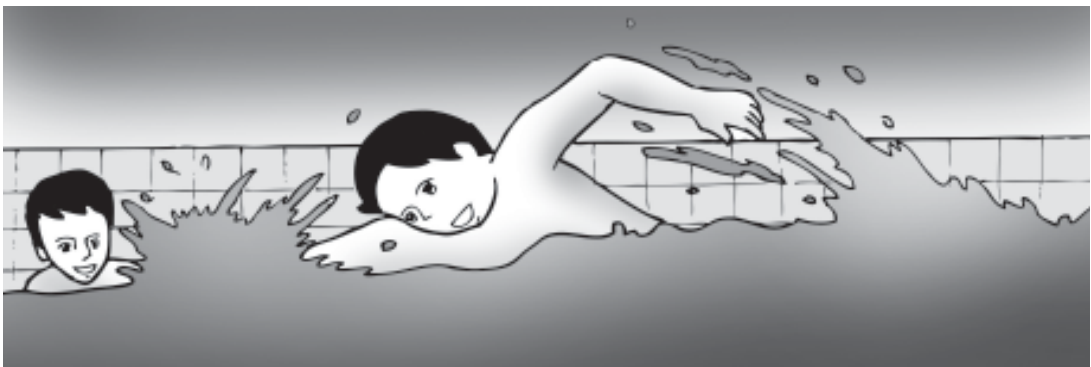
- lakukan belajar seperti aktivitas tersebut dengan tangan gerak meluncur sambil mengenakan pelampung. Kemudian lakukan variasi belajar tanpa menggunakan pelampung;

- lakukan aktivitas tersebut tetapi lebih menekankan pada penguasaan irama pengambilan napas;
- lakukan aktivitas belajar sambil kaki digerakan sambil memegang pelampung.

## C. Gerakan Lengan dan Tungkai

Jika kalian telah menguasai teknik gerakan lengan, gerakan tungkai, dan cara bernapas kini saatnya untuk melakukan renang gaya bebas. Caranya sebagai berikut.

- ayunkan tangan ke bawah samping badan.
- tarik kepala ke atas tangan sedikit ditekuk kemudian diluruskan ke depan di atas permukaan air.



**Gambar 13.12 Renang gaya bebas**

*Sumber : Penerbit*

## D. Etika di Kolam Renang

Tahukah kamu apa yang dimaksud etika? Etika adalah tata krama atau sopan santun. Jadi, etika di kolam renang, yaitu tata krama atau sopan santun di lingkungan kolam renang. Seseorang yang berada di kolam renang harus mematuhi peraturan di kolam renang.

Berikut ini tata krama atau etika di kolam renang.

- a. Berucap harus santun.
- b. Tidak bermain-main di kolam renang.
- c. Janganlah meludah ke kolam renang.
- d. Jangan buang air/kencing di kolam renang.
- e. Menjaga tata tertib di kolam renang.
- f. Menjaga kebersihan, dan lain-lain.

Hal-hal yang harus diperhatikan sesudah dan sebelum berenang

### **1. Hal-hal yang Harus Dilakukan Sebelum Berenang**

- a. Melakukan pemanasan untuk menghindari terjadinya kejang otot saat berenang.
  - peregangan otot-otot tangan;
  - peregangan otot-otot leher;
  - peregangan otot-otot pinggang;
  - peregangan otot-otot punggung dan perut;
  - peregangan otot-otot kaki.
- b. Setelah itu mandilah/bersihkan pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
- c. Latihan irama kaki terlebih dahulu, sebelum melakukan latihan bentuk-bentuk latihan lainnya.
- d. Berjalan-jalan di dasar kolam renang dengan kedalaman yang cocok

### **2. Hal-hal yang Harus Dilakukan Sesudah Berenang**

- Basuhlah mata agar jauh dari kuman dan kotoran.
- Keringkan pakaian renang di tempat teduh (tidak panas)
- Lakukan istirahat yang cukup.
- Jangan lupa makan yang cukup.

### **3. Hal-hal yang Harus Diperhatikan**

Untuk menghindari kecelakaan di kolam renang sebaiknya tidak melakukan hal-hal sebagai berikut.

- Jangan mendorong teman-teman dari pinggir kolam.

- Berenang di tempat yang dalam sebelum menguasai teknik-teknik berenang.
- Meloncat di tempat-tempat orang ramai berkumpul.
- Meloncat di kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- Membasuh muka di pinggir kolam hingga memungkinkan tergelincir kedalamannya.



## Rangkuman

1. Renang adalah olah raga yang menyehatkan.
2. Pada zaman dahulu renang dilakukan sebagai alat bela diri untuk menghadapi tantangan alam pada masa itu.
3. Kolam renang yang pertama kali dibuat di Indonesia di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.
4. Pada tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI).



## Ayo, Melatih Kemampuan

### Evaluasi Kognitif

**Kerjakan di buku tugasmu!**

#### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Pada zaman dahulu orang melakukan renang bertujuan untuk ....
  - a. mata pencaharian
  - b. berolahraga
  - c. bersenang-senang
  - d. bela diri
2. Pertama kali orang melakukan renang seperti menirukan gerakan ....
  - a. katak
  - b. kupu-kupu
  - c. anjing
  - d. monyet

3. Bintang renang pertama kali ialah ....
  - a. Fer Hendrik Ling
  - b. Richard Cavel
  - c. Fredrik Cavell
  - d. Ronald Fredrik
4. Kolam renang yang pertama kali di Indonesia terletak di kota ....
  - a. Bandung
  - b. Surabaya
  - c. Jakarta
  - d. Yogyakarta
5. Nama induk organisasi renang di Indonesia adalah ....
  - a. PBSI
  - b. PSSI
  - c. PRSI
  - d. PTMSI
6. Panjang dan lebar kolam renang adalah ....
  - a. 40 meter dan 15 meter
  - b. 50 meter dan 21 meter
  - c. 55 meter dan 25 meter
  - d. 75 meter dan 50 meter
7. Gaya renang yang menyerupai binatang katak ialah ....
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya punggung
  - d. gaya kupu-kupu
8. Gaya renang yang menyerupai gaya ikan lumba-lumba ialah ....
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya punggung
  - d. gaya kupu-kupu
9. Gaya renang yang badan menghadap ke atas saat berenang adalah ....
  - a. gaya bebas
  - b. gaya dada
  - c. gaya punggung
  - d. gaya kupu-kupu
10. Teknik renang gaya bebas ialah ....
  - a. posisi badan dan gerak renang
  - b. gerakan lengan dan gerakan kaki
  - c. gerakan kaki dan bernapas
  - d. posisi badan gerak lengan, gerakan kaki, dan bernapas

## II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan macam-macam gaya renang!
2. Apa kepanjangan dari PRSI?
3. Sebutkan tiga macam teknik renang gaya bebas!
4. Sebutkan tiga macam bentuk latihan meluncur!
5. Sebutkan dua macam bentuk latihan gerakan kaki!

### Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Praktikkan gerak dasar meluncur!
2. Praktikkan gerakan ketika pengambilan napas dalam berenang!
3. Praktikkan koordinasi gerakan renang gaya bebas!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

### Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.



**Gambar 14.1 Kegiatan penjelajahan**

**Sumber : Penerbit**

Pernakah kamu mendengar istilah *outbond* (penjelajahan)? Kegiatan *outbond* (penjelajahan) adalah perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan. Dalam kegiatan penjelajahan juga dilakukan acara berkemah. Pernahkah kalian mengikuti kegiatan berkemah. Berkemah merupakan kegiatan yang menyenangkan. Tahukah kamu apa saja manfaat dari kegiatan ini?



## Peta Konsep



## Kata kunci

Arah  
Kompas  
Jelajah  
Jarak  
Skala  
Lambang

## Motivasi Belajar

Penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah merupakan suatu aktivitas yang dilakukan di alam terbuka. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa dapat merasakan dan menemukan hal-hal yang baru selama melakukan penjelajahan.

### A. Aktivitas Penjelajahan

Penjelajahan adalah salah satu perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan. Apabila perjalanan itu menempuh jarak yang lebih jauh lagi atau mungkin ditambah dengan alat transportasi lain, seperti sepeda, perahu, atau menumpang kendaraan disebut penjelajahan pengembara.

#### 1. Bentuk-bentuk Penjelajahan

Bentuk-bentuk penjelajahan antara lain sebagai berikut.

- a. Penjelajahan masyarakat.
- b. Penjelajahan pengembara.
- c. Penjelajahan mempertahankan hidup.

Pada bagian ini kita akan menguraikan penjelajahan masyarakat atau penjelajahan perkampungan.

Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan penjelajahan berjalan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan. Menjelajah daerah baru dan mengenal tata kehidupan masyarakat sangat bermanfaat bagi para siswa. Dengan terjalinnya hubungan antara siswa dengan para penduduk setempat tumbuh penting yang kelak dapat ditingkatkan menjadi program pengabdian.

#### 2. Bagaimana Cara Melakukan Penjelajahan?

Kegiatan penjelajahan dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pembekalan, dan penjelajahan. Keseluruhan waktu pelaksanaan kegiatan penjelajahan yang telah diprogramkan oleh sekolah hendaknya dapat dilakukan dalam satu hari penuh dengan ketentuan tidak mengganggu jadwal pelajaran di sekolah dan tidak dilakukan pada hari libur keagamaan.

a. *Tahap persiapan*

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan terdiri atas:

1) Menyiapkan perlengkapan penjelajahan

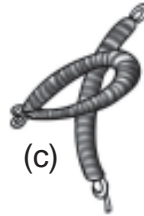
- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| (a) sarung tangan    | (f) peluit          |
| (b) perlengkapan P3K | (g) alat-alat tulis |
| (c) tali pramuka     | (h) jas hujan       |
| (d) topi             | (i) sepatu karet    |
| (e) air minum        |                     |



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)



(g)



(i)



(h)

2) Pendaftaran ulang

- Petugas pendaftaran mencocokkan dan mencatat setiap peserta/ regu yang datang mendaftar.
- Nomor peserta diberikan berdasarkan urutan pendaftaran setiap peserta/ regu. Petugas membagikan perlengkapan peserta sesuai dengan kebutuhan kegiatan.
- Petugas memberikan penjelasan kepada setiap regu tentang hal-hal yang perlu diketahui oleh setiap peserta/ regu atau guru Pembina berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan.

### 3) Pembekalan

Kegiatan pembekalan dilakukan untuk memberikan pengarahan kepada peserta tentang maksud dan tujuan kegiatan, tata tertib dan tata cara pelaksanaan, informasi tentang lokasi yang dilalui, dan informasi tentang lokasi yang dituju.

Pengarahan dilakukan oleh salah seorang petugas yang ditunjuk setelah peserta/regu mendaftar ulang pada tempat yang telah ditentukan.

#### b. Tahap pemberangkatan

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1) Jumlah peserta         | 3) Tata cara pemberangkatan   |
| 2) Upacara pemberangkatan | 4) Pelaksanaan pemberangkatan |

#### c. Tahap penjelajahan

Kegiatan penjelajahan merupakan akhir dari kegiatan menuju tempat yang dituju.

Dalam kegiatan ini peserta akan mengalami suasana yang lain dari perjalanan sebelumnya. Kegiatan ini dilakukan berjalan kaki secara berkelompok dari lokasi Pos I menuju Pos II dan terakhir pada Pos III.

Penjelajahan dilakukan dengan melintasi/menelusuri desa (perkampungan) sambil mengamati pola kehidupan masyarakat setempat, melintasi/menelusuri perkebunan/perbukitan sambil mengamati jenis flora dan fauna, serta melintasi/menelusuri sungai, persawahan, dan perbukitan.

Di antara lintasan penjelajahan ini terdapat dua pos yang harus disinggahi oleh peserta. Kegiatan ini dapat memberi makna penyegaran suasana, menimbulkan kesenangan dan kepuasan, penanaman rasa sosial dan cinta terhadap alam dan lingkungannya.

## B. Membaca Peta dan Menggunakan Kompas

Ketika melakukan kegiatan penjelajahan ada beberapa keterampilan yang harus kalian kuasai. Misalnya keterampilan membaca peta dan menggunakan kompas.

Selebar peta dapat dikatakan paspor untuk memasuki daerah baru. Dengan peta, kita akan menemukan jalan, memotong bukit, atau bahkan melintasi dunia. Peta juga dapat bercerita pada kita tentang yang dimaksud seperti daratan tinggi, tanah miring atau tanah datar, rawa, dan berbukit-bukit. Serta memberi petunjuk tempat penduduk bermukim, ke mana mereka dapat bepergian melalui jalan setapak, jalan desa, jalan besar, atau jalan kereta api.

## 1. Skala dan Jarak

Skala memiliki arti rasio atau proporsi. Skala peta adalah perbandingan antara suatu jarak di antara dua titik pada peta dengan jarak sebenarnya di antara dua titik yang sama di bumi.

## 2. Lambang

Banyak bagian pada peta tidak tampak jelas dan dapat diukur dengan sekala. Sebagai contoh, apabila jalan pada gambar dalam ukuran lebar yang sebenarnya menurut skala, pasti akan terlampaui halus/tipis dan sulit dilihat di peta. Oleh karena itu, pembuat peta akan menggunakan seperangkat lambang-lambang khusus atau disebut juga tanda-tanda konvensional menandai bagian-bagian penting dari peta.

## 3. Menentukan Arah

Sudut pandangan benda menunjukkan arah benda itu dari sisi pengamat dengan memerhatikan garis utama yang melintang dari utara ke selatan melalui tempat posisi pengamat berdiri/berada.

## 4. Menentukan Utara

Bagian terpenting menggunakan peta adalah kemampuan menentukan posisi di peta sesuai dengan posisi tempat kita berada. Langkah pertama adalah meletakkan peta sedemikian rupa sehingga utara peta searah/ sama dengan utara sebenarnya dari daerah itu. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk menemukan utara, antara lain sebagai berikut.

### a. Dengan kompas

Dengan kompas senantiasa menunjukkan arah utara magnetis. Hamparkan peta di tanah dan letakan pula kompas di atas peta dengan poros magnetik utara selatan sesuai arah tepat dengan jarum kompas.

### b. Dengan bantuan matahari

Apabila tidak memiliki kompas untuk menemukan utara sejati, pada siang hari dapat memperhitungkan posisi matahari dan dapat membayangkan arah-arah yang lain. Pukul 6.00 matahari di timur, pukul 09.00 di timur laut, pukul 12.00 di utara, pukul 15.00 di barat laut dan pukul 18.00 di barat.

## 5. Kompas

Kompas adalah sebuah instrumen yang dapat menentukan arah garis utara selatan yang memotong posisi kompas itu. Oleh karena itu, kapal laut, pesawat terbang, atau penjelajah di darat, sangat memerlukan kompas untuk mempertahankan perjalanan jauh agar senantiasa dalam arah yang benar.

Ada dua jenis pokok kompas, yaitu kompas magnetik dan kompas giroskopik.

Kompas magnetik didasarkan pada gerakan sebuah penunjuk banyak bermagnet yang lazim disebut "jarum", yang bergerak putar secara leluasa di atas sebuah poros dan senantiasa berimbang. Jarum kompas lalu menunjukkan arah utara selatan karena ditarik oleh gaya magnet bumi.

Pada bak atau wajah kompas tidak hanya nama-nama mata angin yang tertera di situ juga terdapat angka-angka mulai dari angka 0 pada titik utara terus berputar menurut jalan berputar jarum jam dan berakhir pada titik utara juga dengan angka 360 derajat. Dengan demikian, tiap-tiap titik dapat ditunjukkan baik dengan mata angin maupun dengan derajat kompas, misalnya timur itu 90 derajat, selatan 180 derajat, barat 270 derajat, dan seterusnya.



## Rangkuman

1. Penjelajahan adalah salah satu perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan.
2. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan perjalanan dengan berjalan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan.
3. Menjelajah daerah baru sangatlah bermanfaat untuk mengenal tata kehidupan masyarakat di sekelilingnya.
4. Kegiatan penjelajahan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu:
  - a) tahap persiapan penjelajahan,
  - b) tahap pembekalan penjelajahan,
  - c) tahap pelaksanaan penjelajahan.



## Ayo, Melatih Kemampuan

**Kerjakan di buku tugasmu!**

### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Sebelum melakukan penjelajahan harus ....
  - a. direncanakan
  - b. dipikirkan
  - c. dilaksanakan
  - d. dijaga

2. Selama melakukan kegiatan harus bersikap....
  - a. sopan santun
  - b. hati-hati
  - c. kerja sama
  - d. percaya diri
3. Tujuan dalam mengenal sandi/tanda adalah ....
  - a. petunjuk jalan
  - b. arah perjalanan
  - c. asal jalan
  - d. peta perjalanan
4. Tanda panah dalam perjalanan artinya ....
  - a. jalan harus dilewati
  - b. jalan buntu
  - c. petunjuk
  - d. arah jalan
5. Dalam peta biasa ada tanda (X) artinya ....
  - a. bukan jalan untuk dilewati
  - b. jalan harus dilewati
  - c. jalan buntu
  - d. arah jalan
6. Dalam melakukan perjalanan kita harus ... dengan anggota kelompok.
  - a. bekerja sama
  - b. menjaga diri
  - c. baik-baik
  - d. berhati-hati
7. Selama di tempat yang dikunjungi kita harus menjaga ....
  - a. ketertiban
  - b. teman-teman
  - c. nama baik
  - d. kebersihan
8. Jalan yang harus dilewati sebaiknya ....
  - a. aman
  - b. damai
  - c. tertib
  - d. nyaman
9. Dalam melakukan perjalanan janganlah melewati jalan ....
  - a. licin dan terjal
  - b. jalan yang aman
  - c. jalan aspal
  - d. jalan perkampungan
10. Untuk menjaga keselamatan di jalan sebaiknya mengikuti ....
  - a. jalan
  - b. petunjuk
  - c. guru
  - d. aturan yang ada

## **II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar dan tepat!**

1. Dalam melakukan perjalanan kita harus bersikap ....
2. Sebelum melakukan perjalanan sebaiknya menyusun ....
3. Selama perjalanan kita harus ... bersama teman-teman.
4. Sebelum berada di tempat yang dikunjungi kita harus menjaga ....
5. Kegunaan simbol dalam penjelajahan adalah ....

# Menerapkan Budaya Hidup Sehat



**Gambar : 15.1 Menguras bak mandi**

*Sumber : Penerbit*

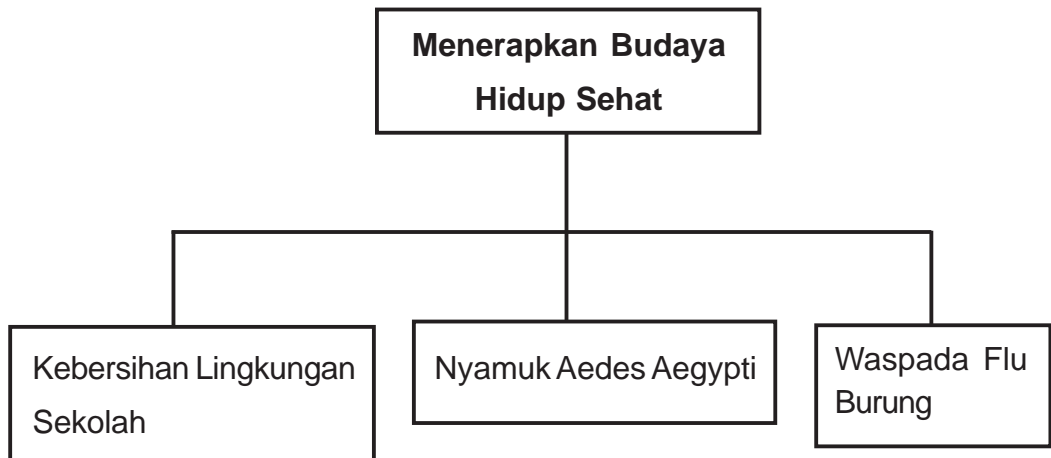
Tentu kalian sudah tidak asing lagi dengan slogan "Mencegah lebih baik daripada mengobati." Tahukah kamu apa arti slogan tersebut? Slogan tersebut menganjurkan kita untuk selalu menjaga kebersihan dan mencegah berbagai penyakit.

Perhatikan gambar di atas! Gambar di atas merupakan salah satu bentuk budaya hidup sehat. Budaya hidup sehat harus diterapkan baik di rumah maupun di sekolah. Contoh membiasakan hidup sehat di rumah adalah menguras bak mandi. Mengapa bak mandi perlu dikuras?





## Peta Konsep



## Kata kunci

*Aedes aegypti*

Bersih

Demam berdarah

Flu burung

Selokan

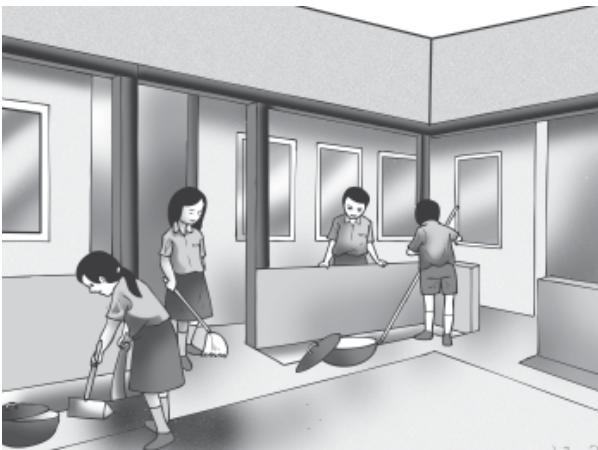
## Motivasi Belajar

Lingkungan sangat memengaruhi aktivitas kita sehari-hari. Lingkungan yang kotor dan tidak terawat selain mengganggu pemandangan juga membahayakan kesehatan. Kebersihan merupakan tanggung jawab kita bersama. Kalau lingkunganmu ingin bersih, maka bersihkanlah jangan menunggu orang lain untuk membersihkannya.

### A. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Sebagai masyarakat sekolah, tentunya kalian punya hak dan tanggung jawab dalam memelihara lingkungan sekolah. Kalian mempunyai hak berada di lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Lingkungan sekolah yang kotor tentunya akan mengganggu aktivitas belajar. Oleh karena itu kalian juga berkewajiban untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

Lingkungan yang baik yaitu lingkungan yang salah satu syaratnya mempunyai selokan-selokan kecil. Selokan berfungsi untuk mengalirkan air ketika hujan. Apabila selokan tidak dibuat, maka ketika hujan air akan menggenang di halaman dan berpotensi terjadi banjir.



**Gambar 15.2** Kegiatan membersihkan lingkungan sekolah

Selokan harus diperhatikan juga jangan sampai tersumbat dan ada air menggenang. Apabila selokan tersumbat maka aliran air akan tersumbat sehingga akan meluap dan terjadi banjir. Selain itu apabila selokan tersumbat, otomatis ada air yang menggenang. Genangan air berpotensi menjadi sarang berkembang biaknya nyamuk penyebab penyakit demam berdarah.

Oleh karena itu selokan tidak hanya dibuat tetapi juga harus dipelihara. Pemeliharaan selokan harus dilakukan secara rutin untuk memastikan tidak adanya sumbatan. Penyebab utama terjadinya sumbatan antara lain :

- membuang sampah sembarangan,
- adanya longsor (baik longsor besar ataupun kecil), dan
- semak belukar.

Selain tidak membuang sampah pada selokan, kita juga harus membersihkan selokan secara rutin. Di dalam masyarakat pedesaan biasanya dilakukan secara gotong royong. Alat yang harus dipersiapkan untuk membersihkan selokan antara lain : karung (untuk mengangkat) dan cangkul. Sebagian ada yang mencangkul membersihkan selokan sedangkan yang lainnya mengangkat kotoran serta memindahkannya pada tempat sampah.



### Tugas Praktik

Membersihkan selokan di sekitar sekolah

- Mempersiapkan peralatan seperti cangkul dan karung bekas.
- Tugas siswa untuk membersihkan selokan.
- Tugas siswi membawa sampah dan sebagainya yang menyumbat selokan
- Lakukan secara gotong royong.

## B. Nyamuk *Aedes Aegypti*

Di atas telah kalian pelajari betapa pentingnya membuat serta memelihara selokan. Selokan yang menggenang adalah tempat yang sangat berbahaya, karena di sana tempat berkembang biak nyamuk. Nyamuk yang biasa bertelur dan berkembang biak di tempat seperti ini adalah nyamuk *aedes aegypti*.

Ciri-ciri nyamuk *aedes aegypti*:

- bertelur dan berkembang biak di air yang menggenang,
- hidup di tempat yang kumuh/kotor,



**Gambar 15.3**  
**Nyamuk aedes**  
**aegypti**  
**Sumber:**  
**pusdiknakes.or.id**

- berwarna hitam dan berbintik putih,
- menggigit pada malam hari.

Apabila kita digigit dengan nyamuk aedes aegypti ini maka gejala yang akan kita rasakan antara lain:

- demam tinggi selama 2 sampai 7 hari,
- badan lemah, letih serta ada rasa nyeri pada ulu hati,
- nafsu makan berkurang,
- terdapat bintik-bintik merah pada kulit,
- apabila sudah parah maka akan terjadi mimisan, muntah darah, dan berak berwarna hitam.



**Gambar 15.4 Mengubur barang bekas**  
**Sumber: Penerbit**

Untuk mencegah berkembang biaknya nyamuk ini selain dengan tidak membuang sampah pada selokan dan memelihara selokan seperti di atas, cara umum yang harus dilakukannya dengan 3 M, yaitu :

- a. Menguras bak mandi : paling sedikit 1 minggu 1X.
- b. Menutup tempat air.
- c. Mengubur barang bekas (botol, kaleng, dsb).

Ketiga cara tersebut bertujuan agar nyamuk tidak berkembang biak. Bak mandi, tempat air, dan barang bekas

merupakan tempat-tempat yang berpeluang untuk air menggenang, sehingga apabila kita rutin dan rajin melakukan 3 M tersebut, menutup kesempatan nyamuk untuk bertelur dan berkembang biak.



## Tugas Praktik

Persiapkan peralatan seperti cangkul dan karung. Bagi siswa bertugas menggali tanah, bagi siswi bertugas mengumpulkan semua barang-barang bekas yang ada di lingkungan sekolah. Setelah semua barang bekas terkumpul kemudian timbun di dalam lubang yang telah digali!

Lakukan kerja sama yang baik!

## C. Waspada Flu Burung

Akhir-akhir ini hampir di setiap berita santer dikabarkan salah satu penyakit yang mematikan serta telah merenggut banyak jiwa hampir di setiap daerah. Tidak hanya di Indonesia saja, penyakit ini hampir menular/menyebar dengan cepat di seluruh dunia. Penyakit ini ditularkan oleh unggas yang dapat menyerang manusia dan dikenal dengan istilah flu burung (*Avian Influenza*). Penyebab flu burung ini adalah *Highly Pathogenic Avian Influenza Virus* (H5N1). Virus ini merupakan penyebab wabah flu burung pada unggas namun beberapa tipe virus ini dapat bermutasi lebih ganas dan menyerang manusia.

Adapun ciri-ciri virus ini antara lain :

- pada suhu 22 derajat celsius dapat bertahan hidup selama 4 hari,
- pada suhu 0 derajat celsius dapat bertahan hidup lebih dari 30 hari,
- di dalam tinja dan tubuh unggas yang sakit dapat bertahan lebih lama, tetapi mati pada pemanasan 60 derajat celsius selama 30 puluh menit.

Penyebab penularan pada manusia dapat melalui udara yang tercemar virus tersebut. Tetapi sampai dengan saat ini belum terbukti penularan dari manusia ke manusia. Selain itu belum ada bukti terjadi penularan pada manusia melalui telur dan daging unggas yang dikonsumsi dengan cara dimasak terlebih dahulu.

Gejala klinis apabila terjangkit penyakit ini adalah :

1. demam,
2. sakit tenggorokan,
3. batuk,
4. beringsus,
5. nyeri otot,
6. sakit kepala, dan
7. badan lemah/lemas.

Untuk mencegah penyebaran virus ini, apabila kita akan bersentuhan dengan unggas dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Menggunakan masker dan kacamata renang sebagai pelindung.
2. Bahan yang berasal dari saluran cerna unggas seperti tinja harus ditatalaksana dengan dikubur ataupun dibakar.
3. Alat-alat yang digunakan dalam memelihara unggas harus dibersihkan dengan disinfektan.
4. Unggas yang terkontaminasi virus ini harus dikubur dan dibakar.



**Gambar 15.5** *Vaksinasi unggas untuk mencegah penularan virus flu burung*

Sumber: [www.kkp.jayapura.com](http://www.kkp.jayapura.com)

5. Memasak daging unggas dimasak dengan suhu lebih dari 80 derajat celsius dengan jangka waktu lebih dari 1 menit.
6. Memasak telur unggas dimasak dengan suhu lebih dari 64 derajat celsius dengan jangka waktu lebih dari 5 menit.
7. Menjaga kebersihan.



## Tugas Praktik

Uraikan mengenai cara untuk memelihara lingkungan dan kebersihan diri untuk mencegah terjadinya demam berdarah dan flu burung!



## Rangkuman

1. Selokan berfungsi untuk mengalirkan air hujan supaya tidak terjadi genangan.
2. Air menggenang merupakan tempat bertelur dan berkembang biaknya nyamuk aedes aegypti.
3. Nyamuk aedes aegypti adalah nyamuk penyebab demam berdarah dengan ciri-ciri:
  - a. berkembang di air yang menggenang,
  - b. hidup di tempat yang kotor,
  - c. berwarna hitam dan berbintik putih,
  - d. menggigit pada malam hari.
4. Ciri-ciri terjangkit demam berdarah sebagai berikut.
  - a. Demam tinggi 2 – 7 hari.
  - b. Badan lemah, letih, dan nyeri di ulu hati.
  - c. Nafsu makan berkurang.
  - d. Terdapat bintik merah pada kulit.
  - e. Apabila telah parah akan terjadi mimisan, muntah darah, dan berak berwarna hitam.
5. Pencegahan nyamuk aedes aegypti dengan cara 3 M :
  - a. Menguras bak mandi
  - b. Menutup tempat air
  - c. Mengubur barang bekas

6. Flu burung disebut juga Avian Influenza. Penyebabnya adalah *Highly Pathogenic Avian Influenza Virus* (H5N1), virus ini menyerang unggas tapi tipe tertentu dapat bermutasi menyerang manusia.
7. Penyebab penularan ini pada manusia melalui udara yang tercemar virus.
8. Ciri-ciri virus Avian Influenza adalah :
  - a. pada suhu 22 derajat celsius dapat bertahan hidup selama 4 hari,
  - b. pada suhu 0 derajat celsius dapat bertahan hidup lebih dari 30 hari,
  - c. di dalam tinja dan tubuh unggas yang sakit dapat bertahan lebih lama, tetapi mati pada pemanasan 60 derajat celsius selama 30 puluh menit.
9. Gejala klinis terjangkit virus Avian Influenza adalah :
  - a. demam
  - e. nyeri otot,
  - b. sakit tenggorokan
  - f. sakit kepala,
  - c. batuk
  - g. badan lemah/lemas.
  - d. beringsus
10. Cara mencegah penyebaran virus ini adalah :
  - mengenakan masker dan kaca mata renang,
  - kotoran berasal dari unggas dikubur atau dibakar,
  - alat-alat yang bersentuhan dengan unggas dibersihkan dengan disinfektan,
  - memasak daging unggas lebih dari 80 derajat celsius minimal 1 menit,
  - memasak telur unggas lebih dari 64 derajat celsius minimal 5 menit,
  - menjaga kebersihan.





## Ayo, Melatih Kemampuan



Kerjakan di buku tugasmu!

### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Nyamuk *aedes aegypti* biasa berkembang biak pada ....
  - a. air menggenang dan kotor/kumuh
  - b. air kopi
  - c. air susu panas
  - d. air teh
2. 3 M merupakan pencegahan pada ....
  - a. penyebaran Virus Flu Burung (H5N1)
  - b. penyebaran nyamuk *aedes aegypti*
  - c. penyebaran penduduk
  - d. penyebaran pemukiman
3. Fungsi selokan adalah ....
  - a. tempat bermain
  - b. tempat mancing ikan
  - c. mengalirkan air hujan
  - d. tempat mandi
4. Memelihara selokan sebaiknya dilakukan secara ....
  - a. kerja bakti/gotong royong
  - b. kerja paksa
  - c. kerja rodi
  - d. kerja terus
5. Penyakit flu burung disebut juga ....
  - a. Avian Paint
  - b. Avian Influenza
  - c. Avia Influenza
  - d. jawaban a dan b betul
6. Makan telur dan daging unggas aman apabila ....
  - a. dibuang
  - b. dimasak di atas suhu tertentu
  - c. diberikan
  - d. dimakan
7. Tersumbatnya selokan bisa disebabkan oleh ....
  - a. membuang sampah
  - b. aliran air
  - c. hujan
  - d. limbah



8. Yang bukan penyebab penyebaran flu burung adalah ....
  - a. unggas dengan unggas
  - b. unggas pada manusia
  - c. manusia dengan manusia
  - d. jawaban salah semua
9. Terdapat bintik merah pada kulit merupakan ciri-ciri ....
  - a. bertato
  - b. demam berdarah
  - c. flu burung
  - d. influenza
10. Mencuci tangan adalah bertujuan untuk ....
  - a. menjaga kebersihan
  - b. menghamburkan air
  - c. menghabiskan sabun
  - d. menghemat air

**II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!**

1. Jelaskan fungsi dari selokan dan apa manfaatnya!
2. Jelaskan dari 3 M!
3. Sebutkan ciri-ciri virus Avian Influenza!
4. Sebutkan tempat-tempat yang disukai nyamuk untuk berkembang biak!
5. Apakah yang dimaksud flu burung?



## Uji Kompetensi Akhir Semester 2



Kerjakan di buku tugasmu!


### I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Satu regu permainan kipers berjumlah ....
  - a. 10 orang
  - b. 12 orang
  - c. 11 orang
  - d. 13 orang
2. Urutan regu pemukul berdasarkan nomor ....
  - a. 1 – 12
  - b. 3 – 12
  - c. 2 – 12
  - d. 4 – 12
3. Setiap base yang berhasil dilewati mendapat nilai ....
  - a. 3
  - b. 2
  - c. 1
  - d. 4
4. Permainan bola voli diawali dengan ....
  - a. bola servis
  - b. bola umpan
  - c. bola smash
  - d. bola lempar
5. Lama permainan bola voli di tentukan oleh ....
  - a. wasit
  - b. game
  - c. set
  - d. pemain
6. Setiap set diakhirinya dengan angka ....
  - a. 21 angka
  - b. 15 angka
  - c. 20 angka
  - d. 25 angka
7. Satu regu permainan bola voli adalah ....
  - a. empat orang pemain
  - b. lima orang pemain
  - c. enam orang pemain
  - d. tujuh orang pemain



8. Pertandingan bola voli dipimpin oleh ....
- a. satu orang wasit
  - b. dua orang wasit
  - c. tiga orang wasit
  - d. empat orang wasit
9. Mengangkat tubuh tujuannya adalah ....
- a. kekuatan bahu
  - b. kekuatan lengan
  - c. kekuatan kaki
  - d. kekuatan badan
10. Melakukan jongkok berdiri bermanfaat untuk ....
- a. kekuatan lengan
  - b. kekuatan kaki
  - c. kekuatan paha
  - d. kekuatan badan
11. Berjalan menggendong teman bermanfaat untuk ....
- a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. keseimbangan
  - d. ketahanan
12. Lompat katak bertujuan untuk ....
- a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. kelenturan
13. Latihan melangkah bertujuan untuk melatih ....
- a. kecepatan
  - b. kelincahan
  - c. keseimbangan
  - d. ketangkasan
14. Latihan senam irama sebaiknya menggunakan ....
- a. alat
  - b. musik
  - c. irama
  - d. ketukan
15. Irama yang digunakan pada senam irama bertujuan untuk ....
- a. keseimbangan gerak
  - b. kekompakan
  - c. kerja sama
  - d. kelincahan

16. Mengayun lengan ke depan dan ke belakang bertujuan ....
- a. kelincahan
  - b. keindahan
  - c. kecepatan
  - d. kelenturan
17. Latihan berjalan pada senam irama bertujuan ....
- a. kecepatan
  - b. kelenturan
  - c. kelincahan
  - d. ketangkasan
18. Gerakan mengayun pada senam irama bertujuan ....
- a. keindahan
  - b. keseimbangan
  - c. kelenturan
  - d. kekuatan
19. Yang termasuk senam irama adalah ....
- a. SKJ
  - b. senam alat
  - c. senam lantai
  - d. senam umum
20. Sikap badan pada saat meluncur adalah ....
- a. telungkup lurus
  - b. miring sejajar
  - c. terlentang
  - d. tengkurap
21. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ....
- a. turun naik
  - b. diam
  - c. atas bawah
  - d. kiri kanan
22. Jarak lomba renang gaya bebas adalah ....
- a. 50 meter
  - b. 150 meter
  - c. 100 meter
  - d. 200 meter
23. Renang yang gerakannya mirip katak disebut ....
- a. gaya katak
  - b. gaya dada
  - c. gaya kupu-kupu
  - d. gaya punggung

24. Dalam peta biasa ada tanda () artinya ....
- a. bukan jalan untuk dilewati
  - b. jalan harus dilewati
  - c. jalan menurun
  - d. jalan buntu
25. Dalam melakukan perjalanan kita harus melewati jalan ....
- a. jalan yang licin dan terjal
  - b. jalan yang berbahaya
  - c. jalan yang aman
  - d. jalan perkampungan

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!**

1. Sebutkan macam-macam lemparan!
2. Sebutkan tugas-tugas regu penjaga!
3. Apa yang disebut dengan base?
4. Sebutkan dua cara mengoper bola dengan tangan dalam permainan bola voli!
5. Bola dipukul di atas net disebut?
6. Apakah tujuan latihan mengangkat tubuh?
7. Apakah tujuan latihan berdiri jongkok?
8. Sebutkan tiga macam gaya renang!
9. Apakah kepanjangan dari PRSI?
10. Sebutkan beberapa sandi/ tanda dalam peta penjelajahan!

# Daftar Pustaka

- Anung Handoko. 2007. Sepakbola Tanpa Batas. Jakarta: Kanisius.
- Biasworo Adisuyanto. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Bandung: Grasindo.
- David Haller. 2000. Belajar Renang. Bandung: Pianir Jaya.
- Glive, Gifford. 2003. Sepak Bola: Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah. Jakarta: Erlangga.
- Hindra Satari dan Mila M. 2004. Demam Berdarah. Jakarta: Puspa Swara.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. 2007. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: Yrama Widya.
- Lutan, Rusli, dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas RI.
- M. Muhyi Faruqi. 2003. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Boli. Bandung: Grasindo.
- Muhajir. 2004. Kebugaran Jasmaniku. Jakarta: Ganesa Exact.
- Rud Midgky. 2000. Ensiklopedi Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sudrajat, Nanang, dkk. 2004. Pendidikan Jasmani. Bandung: Sarana Panca Karya Nusa.
- Toha, Muhamad, dkk. 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: PT. Nusantara Lestari Cerita Pertama.
- [www. Koni.or.id](http://www.Koni.or.id).
- [www.xriu.com/teknik-permainan-sepakbola](http://www.xriu.com/teknik-permainan-sepakbola)

# Glosarium

Akrobatik	: pertunjukan hebat dan mengagumkan yang berkenaan dengan ketangkasan
Aktivitas	: keaktifan, kegiatan
Anatomical	: anatomi (ilmu yang mempelajari bagian-bagian tubuh manusia)
Artistik	: mempunyai nilai seni, bersifat seni
Base	: tempat pemberhentian
Blocking	: cara menahan bola serangan dari lawan yang melakukan smash
Circuit	: lapangan atletik
Denah	: bagan, gambar
Elastis	: mudah berubah bentuknya dan mudah kembali ke bentuk asli
Finish	: berhenti, menyelesaikan, selesai
Fisik	: badan, jasmani
Fitness	: kebugaran, kemampuan, kecocokan
Frekuensi	: jumlah getaran gelombang suara pendetik, kerapatan
Gerak	: peralihan tempat atau kedudukan
Goal	: tujuan, gol
Headstand	: sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan
Horizontal	: terletak pada garis atau bidang yang sejajar, mendatar (datar)
Irama/ritmik	: gerakan berturut-turut secara teratur
Koordinasi	: pengaturan dan penyusunan yang baik
Line	: garis, jalan
Lokasi	: letak, tempat
Motorik	: bersangkutan dengan penggerak
Olympiade	: pertandingan olahraga antar bangsa yang diadakan
Oper	: mengambil alih, menggantikan
Passing	: menangkap/menerima bola dan mengoper bola kepada teman regu dan diupayakan bola itu tidak jatuh di daerah sendiri



Peristiwa	: kejadian (hal, perkara, peristiwa, dan sebagainya)
Prestasi	: hasil yang telah dicapai
Prinsip	: asas dasar (kebenaran yang menjadi pokok dasar berpikir, bertindak, dan sebagainya)
Psychological	: ilmu jiwa, mengenai ilmu jiwa
Push up	: melakukan pergerakan mengangkat tubuh
Rileks	: bersenang-senang, tidak tegang/kaku, santai
Ritmik	: ada ritmenya, berirama
Ruang	: rongga yang berbatas atau terlingkung oleh bidang
Sandi	: rahasia, tanda, kode, tulisan yang merupakan teka-teki
Senam	: gerak badan dengan gerakan tertentu
Servis	: memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola ke berbagai arah areal lapangan
Set	: babak, setel
Sistematis	: dengan cara yang diatur baik-baik
Skor	: jumlah angka dalam suatu pertandingan
Smash	: memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola yang keras dan cepat
Spike	: posisi pemain yang berada pada bagian tengah bertugas untuk mengoper bola ke pemain lain agar bola diarahkan ke daerah lawan dengan cara smash
Start	: mulai, jarak garis dengan garis finish lebih kurang 500 meter
Survai	: pemeriksaan, laporan, mengawasi, meneliti
Teknik	: cara sistematis mengerjakan sesuatu
Teori	: pendapat yang berdasarkan pikiran bukan kenyataan
Tim	: kelompok atau regu
Track and Field	: perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan
Unsur	: bagian terkecil dari suatu benda
Variasi	: selingan, selang-seling
Zona	: daerah, lingkungan

# Indeks

## A

Aedes aegypti 164, 165, 166  
Aerobik 48, 49  
Artistik 48, 49  
Atletik 15, 16, 18, 103  
Athlon 17

## B

Babak 30  
Base 3  
Bola voli 9, 100, 101, 102, 103  
Blocking 105

## C

Circuit 17  
Crawl 143

## D

Delsartes 68  
Dog Style 143

## F

Field 17  
FIFA 28, 29, 36  
Finish 19  
Fisik 47  
Frederik Cavell 141

## G

Gawang 28, 29, 30  
Gizi 75

Goal 29, 31

Guling lenteng 55

Guling depan 59, 60

## H

Headstand 54, 55, 127

## I

Irama 66, 68, 123, 127, 131

## J

Jacuques Dalcrose 68  
Jongkok 40, 41, 49, 53, 112  
Jinjit 42

## K

Kasti 1, 2, 3, 4, 7  
Kerjasama 2, 3, 87, 88  
Kipers 87, 88, 89, 90, 91  
Koordinasi 47  
Kebugaran 40  
Kelenturan 40, 42, 118  
Kebersihan 73

## L

Lingkungan 74, 75, 76  
Lintasan 18  
Limbah 78, 79

## **M**

Matras 48, 50, 55, 123  
Motorik 50  
Melempar 4, 5, 8, 88, 89  
Menangkap 6, 88, 91  
Memukul 7, 8, 92  
Melompat 22, 23, 57  
Menggiring 28  
Menendang 28  
Mengoper 33, 34  
Meloncat 57

## **N**

Net 101

## **O**

Offside 28, 31  
Outbond 155  
Otot 40, 113, 114, 117

## **P**

Passing 100, 102, 103  
Penalti 31, 35, 100  
Pull up 126, 128  
Poerwosoedarmo 141  
Push up 112, 115, 127  
Penjaga 10  
Pemukul 7, 10

## **R**

Rileks 8  
Ritmik 45, 63  
Reli point 106  
Rudolf Van Laban 68  
Run 9

## **S**

Sepak bola 27, 28, 29, 30  
Servis 100, 104, 105  
Skor 9, 10  
Smash 100, 105  
Sportivitas 35, 36  
Start 19  
Senam 47, 48, 49

## **T**

Tim 4, 27  
Track 17, 16, 17

## **U**

Unggas 168, 169  
UKS 79, 80, 81

## **V**

Variasi 7, 52  
Virus 164

## **W**

Wasit 10, 29

# Lampiran

## 1. Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia

**Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia** disingkat '**Perbasi**' merupakan organisasi pengatur olahraga bola basket di Indonesia.

Sejarah Perbasi dimulai pada tahun 1951, di mana Tony Wen dan Wim Latumeten diminta oleh Maladi yang saat itu menjabat sebagai Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI) untuk menyusun organisasi olahraga bola basket Indonesia. Atas prakarsa kedua tokoh ini, pada tanggal 23 Oktober 1951 dibentuklah organisasi bola basket Indonesia dengan nama *Persatuan Basketball Seluruh Indonesia* disingkat Perbasi. Tony Wen menduduki jabatan ketua serta Wim Latumeten sebagai sekretaris. Tahun 1955 namanya diubah dan disesuaikan dengan perbendaharaan bahasa Indonesia, menjadi *Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia* dan tetap disingkat Perbasi.

Perbasi menganut sistem vertikal berjenjang, yang dimulai dari tingkat perkumpulan, pengurus cabang (pengcab) Perbasi, pengurus daerah (pengda) Perbasi, sampai kepada pengurus besar (PB) Perbasi. Dalam perjalanannya PB Perbasi telah beberapa kali berganti kepengurusan. Pengusaha muda Noviantika Nasution saat ini menjabat sebagai Ketua PB Perbasi setelah sebelumnya jabatan ketua dipegang oleh Gubernur DKI, Sutiyoso. Sedangkan Setia Dharma Madjid menjabat sebagai Sekjen.

*Sumber: upload.wikipedia.com*

## 2. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia

**Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia**, disingkat **PSSI**, adalah organisasi induk yang bertugas mengatur kegiatan olahraga sepak bola di Indonesia. PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930 dengan nama awal *Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia*. Ketua umum pertamanya adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

PSSI bergabung dengan FIFA pada tahun 1952, kemudian dengan AFC pada tahun 1954. PSSI menggelar kompetisi Liga Indonesia setiap tahunnya, dan sejak tahun 2005, diadakan pula Piala Indonesia. Ketua umumnya saat ini adalah Nurdin Halid yang sempat diusulkan untuk diganti karena tersandung masalah hukum.

Permainan Bola Voli mulai diperkenalkan pada tahun 1895, oleh William G Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal Mula masuk Indonesia tahun 1928 dibawa oleh guru-guru yang didatangkan dari Belanda maupun serdadu-serdadu Belanda yang bertugas di Indonesia. Tahun 1954 Surabaya dan Jakarta menjadi pelopor pembentukan Top Organisasi Bola Volley Nasional. Sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 berdiri organisasi Persatuan Bola Volley Nasional (PBVSI) Sumber : Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional oleh KONI pada Tahun 1986.

*Sumber: upload.wikipedia.com*

### **3. Persatuan Senam Indonesia**

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana setiap artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, untuk ini perlu dibentuk suatu organisasi yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas prakarsa dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Promotornya dapat diketengahkan tokoh-tokoh dari daerah seperti : Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Wadah inilah kemudian telah membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kalinya pula pesenam-pesenam Indonesia menghadapi pertandingan Internasional.

Kegiatan selanjutnya adalah mengikut sertakan tim senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, dimana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC, maka dengan demikian Indonesia mengalami kemajuan dalam prestasi olahraga senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.

Usaha untuk mengejar ketinggalan ini maka pada tahun 1967 dikirim seorang pelatih Indonesia yaitu : Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian sebagai titik tolak yang kedua

adalah dimasukkannya cabang olahraga senam artistik yang pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan kemudian untuk seterusnya dimasukkan dalam setiap penyelenggaraan PON.

*Sumber: upload.wikipedia.com*

#### 4. Atletik

**Atletik** adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama ditahun 776 sebelum Masehi dimana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade.

Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400m di trek di hampir semua even yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat didalam trek. Atletik termasuk didalam Olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya kemudian Wanita pertamakali dibolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam event Olimpiade tahun 1928. Sebuah badan pengelola internasional dibentuk, IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor di tahun 1983.

#### 5. Olimpiade

**Olimpiade** adalah ajang olahraga yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh seluruh negara di dunia yang terdaftar di Komite Olimpiade Internasional (IOC).

Awalnya hanya berlangsung di Yunani kuno, Olimpiade kemudian dihidupkan kembali oleh seorang bangsawan Perancis, Pierre Frèdy. Baron de Coubertin pada akhir abad ke-19. Olimpiade yang lebih dikenal di Indonesia, Olimpiade musim panas, telah diadakan setiap empat tahun sekali sejak 1896, kecuali tahun-tahun pada masa Perang Dunia II.

Edisi khusus untuk olahraga musim dingin, Olimpiade musim dingin, dimulai pada 1924. Awalnya ini diadakan pada tahun yang sama dengan Olimpiade musim panas, namun sejak 1994 Olimpiade musim dingin diadakan setiap empat tahun sekali, dengan selang dua tahun setelah Olimpiade musim panas.

*Sumber: upload.wikipedia.com*

## 6. Pekan Olahraga Nasional

**Pekan Olahraga Nasional** (disingkat **PON**) adalah pesta [olahraga](#) nasional di [Indonesia](#) yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh [provinsi di Indonesia](#).

Lokasi penyelenggaraan PON.

Games	Tuan rumah	Provinsi	Tanggal	Juara Umum
I	<a href="#">Surakarta</a>	 <a href="#">Jawa Tengah</a>	<a href="#">8 September - 12 September 1948</a>	Jawa Tengah
II	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">21 Oktober - 28 Oktober 1951</a>	Jawa Barat
III	<a href="#">Medan</a>	 <a href="#">Sumatera Utara</a>	<a href="#">20 September - 27 September 1953</a>	Jawa Barat
IV	<a href="#">Makassar</a>	 <a href="#">Sulawesi Selatan</a>	<a href="#">27 September - 6 Oktober 1957</a>	Jakarta
V	<a href="#">Bandung</a>	 <a href="#">Jawa Barat</a>	<a href="#">23 September - 1 Oktober 1961</a>	Jawa Barat
VI <sup>1</sup>	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">8 Oktober - 10 November 1965</a>	-
VII	<a href="#">Surabaya</a>	 <a href="#">Jawa Timur</a>	<a href="#">26 Agustus - 6 September 1969</a>	Jakarta
VIII	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">4 Agustus - 15 Agustus 1973</a>	Jakarta
IX	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">23 Juli - 3 Agustus 1977</a>	Jakarta
X	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">19 September - 30 September 1981</a>	Jakarta
XI	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">9 September - 20 September 1985</a>	Jakarta
XII	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">18 Oktober - 28 Oktober 1989</a>	Jakarta
XIII	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">9 September - 19 September 1993</a>	Jakarta
XIV	<a href="#">Jakarta</a>	 <a href="#">Jakarta</a>	<a href="#">9 September - 25 September 1996</a>	Jakarta
XV	<a href="#">Surabaya</a>	 <a href="#">Jawa Timur</a>	<a href="#">19 Juni - 1 Juli 2000</a>	Jawa Timur
XVI	<a href="#">Palembang</a>	 <a href="#">Sumatera Selatan</a>	<a href="#">2 September - 14 September 2004</a>	Jakarta
XVII	<a href="#">Samarinda</a>	 <a href="#">Kalimantan Timur</a>	<a href="#">6 Juli - 17 Juli 2008</a>	Jawa Timur
XVIII	<a href="#">Pekanbaru</a>	 <a href="#">Riau</a>	<a href="#">2012</a>	belum berlangsung

Sumber: [upload.wikipedia.com](#)

## 7. Demam Berdarah

**Demam berdarah (DB)** atau **demam berdarah dengue (DBD)** adalah penyakit febril akut yang ditemukan di daerah tropis, dengan penyebaran geografis yang mirip dengan malaria. Penyakit ini disebabkan oleh salah satu dari empat serotipe virus dari genus Flavivirus, famili Flaviviridae. Setiap serotipe cukup berbeda sehingga tidak ada proteksi-silang dan wabah yang disebabkan beberapa serotipe (hiperendemisitas) dapat terjadi. Demam berdarah disebarkan kepada manusia oleh nyamuk *Aedes aegypti*.

Penyakit ini ditunjukkan melalui munculnya demam secara tiba-tiba, disertai sakit kepala berat, sakit pada sendi dan otot (myalgia dan arthralgia) dan ruam; ruam demam berdarah mempunyai ciri-ciri merah terang, petekial dan biasanya muncul dulu pada bagian bawah badan - pada beberapa pasien, ia menyebar hingga menyelimuti hampir seluruh tubuh. Selain itu, radang perut bisa juga muncul dengan kombinasi sakit di perut, rasa mual, muntah-muntah atau diare, pilek ringan disertai batuk-batuk. Kondisi waspada ini perlu disikapi dengan pengetahuan yang luas oleh penderita maupun keluarga yang harus segera konsultasi ke Dokter apabila pasien/penderita mengalami demam tinggi 3 hari berturut-turut. Banyak penderita atau keluarga penderita mengalami kondisi fatal karena menganggap ringan gejala-gejala tersebut.

Demam berdarah umumnya lamanya sekitar enam atau tujuh hari dengan puncak demam yang lebih kecil terjadi pada akhir masa demam. Secara klinis, jumlah platelet akan jatuh hingga pasien dianggap afebril.

Sesudah masa tunas / inkubasi selama 3 - 15 hari orang yang tertular dapat mengalami/menderita penyakit ini dalam salah satu dari 4 bentuk berikut ini :

- Bentuk abortif, penderita tidak merasakan suatu gejala apapun.
- Dengue klasik, penderita mengalami demam tinggi selama 4 - 7 hari, nyeri-nyeri pada tulang, diikuti dengan munculnya bintik-bintik atau bercak-bercak perdarahan di bawah kulit.
- Dengue Haemorrhagic Fever (Demam berdarah dengue/DBD) gejalanya sama dengan dengue klasik ditambah dengan perdarahan dari hidung (epistaksis/mimisan), mulut, dubur dsb.



- Dengue Syok Sindrom, gejalanya sama dengan DBD ditambah dengan syok/presyok. Bentuk ini sering berujung pada kematian. Karena seringnya terjadi perdarahan dan syok maka pada penyakit ini angka kematiannya cukup tinggi, oleh karena itu setiap Penderita yang diduga menderita Penyakit Demam Berdarah dalam tingkat yang manapun harus segera dibawa ke dokter atau Rumah Sakit, mengingat sewaktu-waktu dapat mengalami syok / kematian.

Penyebab demam berdarah menunjukkan demam yang lebih tinggi, pendarahan, trombositopenia dan hemokonsentrasi. Sejumlah kasus kecil bisa menyebabkan sindrom *shock dengue* yang mempunyai tingkat kematian tinggi.

#### **a. Diagnosis**

*Diagnosis demam berdarah biasa dilakukan secara klinis. Biasanya yang terjadi adalah demam tanpa adanya sumber infeksi, ruam petekial dengan trombositopenia dan leukopenia relatif.*

*Serologi dan reaksi berantai polimerase tersedia untuk memastikan diagnosa demam berdarah jika terindikasi secara klinis.*

*Mendiagnosis demam berdarah secara dini dapat mengurangi risiko kematian daripada menunggu akut.*

#### **b. Pencegahan**

*Tidak ada vaksin yang tersedia secara komersial untuk penyakit demam berdarah.*

*Pencegahan utama demam berdarah terletak pada menghapuskan atau mengurangi vektor nyamuk demam berdarah. Inisiatif untuk menghapus kolam-kolam air yang tidak berguna (misalnya di pot bunga) telah terbukti berguna untuk mengontrol penyakit yang disebabkan nyamuk, menguras bak mandi setiap seminggu sekali, dan membuang hal - hal yang dapat mengakibatkan sarang nyamuk demam berdarah Aedes Aegypti.*

*Hal-hal yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit demam berdarah, sebagai berikut:*

1. Melakukan kebiasaan baik, seperti makan makanan bergizi, rutin olahraga, dan istirahat yang cukup;
2. Memasuki masa pancaroba, perhatikan kebersihan lingkungan tempat tinggal dan melakukan 3M, yaitu menguras bak mandi, menutup wadah yang dapat menampung air, dan mengubur barang-barang bekas yang dapat menjadi sarang perkembangan jentik-jentik nyamuk, meski pun dalam hal mengubur barang-barang bekas tidak baik, karena dapat menyebabkan polusi tanah. Akan lebih baik bila barang-barang bekas tersebut didaur-ulang;
3. Fogging atau pengasapan hanya akan mematikan nyamuk dewasa, sedangkan bubuk abate akan mematikan jentik pada air. Keduanya harus dilakukan untuk memutuskan rantai perkembangbiakan nyamuk;
4. Segera berikan obat penurun panas untuk demam apabila penderita mengalami demam atau panas tinggi;
5. Jika terlihat tanda-tanda syok, segera bawa penderita ke rumah sakit.

**c. Pengobatan**

*Bagian terpenting dari pengobatannya adalah terapi suportif. Sang pasien disarankan untuk menjaga penyerapan makanan, terutama dalam bentuk cairan. Jika hal itu tidak dapat dilakukan, penambahan dengan cairan intravena mungkin diperlukan untuk mencegah dehidrasi dan hemokonsentrasi yang berlebihan. Transfusi platelet dilakukan jika jumlah platelet menurun drastis.*

*Pengobatan alternatif yang umum dikenal adalah dengan meminum jus jambu biji bangkok, namun khasiatnya belum pernah dibuktikan secara medik, akan tetapi jambu biji kenyataannya dapat mengembalikan cairan intravena. Meskipun demikian kombinasi antara manajemen yang dilakukan secara medik dan alternatif harus tetap dipertimbangkan.*

#### **d. Epidemiologi**

*Wabah pertama terjadi pada tahun 1780-an secara bersamaan di Asia, Afrika, dan Amerika Utara. Penyakit ini kemudian dikenali dan dinamai pada 1779. Wabah besar global dimulai di Asia Tenggara pada 1950-an dan hingga 1975 demam berdarah ini telah menjadi penyebab kematian utama di antaranya yang terjadi pada anak-anak di daerah tersebut.*

*Sumber: [upload.wikimedia.com](https://upload.wikimedia.com)*

### **8. Flu burung**

**Flu burung** (bahasa Inggris: avian influenza) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang biasanya menjangkiti burung dan mamalia.

#### **a. Sumber penularan**

Penyebab flu burung adalah virus influenza tipe A yang menyebar antar unggas. Virus ini kemudian ditemukan mampu pula menyebar ke spesies lain seperti babi, kucing, anjing, harimau, dan manusia.

Virus influenza tipe A memiliki beberapa sub tipe yang ditandai adanya Hemagglutinin (H) dan Neuramidase (N). Ada 9 varian H dan 14 varian N. Virus flu burung yang sedang berjangkit saat ini adalah sub tipe H5N1 yang memiliki waktu inkubasi selama 3-5 hari.

#### **b. Cara penularan**

Burung liar dan unggas domestikasi (ternak) dapat menjadi sumber penyebar H5N1. Di Asia Tenggara kebanyakan kasus flu burung terjadi pada jalur transportasi atau peternakan unggas alih-alih jalur migrasi burung liar.

Virus ini dapat menular melalui udara ataupun kontak melalui makanan, minuman, dan sentuhan. Namun demikian, virus ini akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu daging, telur, dan hewan harus dimasak dengan matang untuk menghindari penularan. Kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan dengan antiseptik. Kebersihan tubuh dan pakaian juga perlu dijaga.

Virus dapat bertahan hidup pada suhu dingin. Bahan makanan yang didinginkan atau dibekukan dapat menyimpan virus. Tangan harus dicuci sebelum dan setelah memasak atau menyentuh bahan makanan mentah.

Unggas sebaiknya tidak dipelihara di dalam rumah atau ruangan tempat tinggal. Peternakan harus dijauhkan dari perumahan untuk mengurangi resiko penularan.

Tidak selamanya jika tertular virus akan menimbulkan sakit. Namun demikian, hal ini dapat membahayakan di kemudian hari karena virus selalu bermutasi sehingga memiliki potensi patogen pada suatu saat. Oleh karena itu, jika ditemukan hewan atau burung yang mati mendadak pihak otoritas akan membuat dugaan adanya flu burung. Untuk mencegah penularan, hewan lain di sekitar daerah yang berkasus flu burung perlu dimusnahkan.

**c. Gejala dan perawatan**

Gejala umum yang dapat terjadi adalah demam tinggi, keluhan pernafasan dan (mungkin) perut. Replikasi virus dalam tubuh dapat berjalan cepat sehingga pasien perlu segera mendapatkan perhatian medis.

Penanganan medis maupun pemberian obat dilakukan oleh petugas medis yang berwenang. Obat-obatan yang biasa diberikan adalah penurun panas dan anti virus. Di antara antivirus yang dapat digunakan adalah jenis yang menghambat replikasi dari neuramidase (neuramidase inhibitor), antara lain Oseltamivir (Tamiflu) dan Zanamivir. Masing-masing dari antivirus tersebut memiliki efek samping dan perlu diberikan dalam waktu tertentu sehingga diperlukan opini dokter.

**d. Kasus penyebaran**

Pada 21 Juli 2005, tiga kasus fatal terjadi di Tangerang, Indonesia, yang disebabkan oleh flu burung sub tipe H5N1. Berbeda dengan kasus lainnya di Asia Tenggara (Thailand, Kamboja, dan Vietnam), kasus ini dianggap unik karena korban tidak banyak berhubungan dengan unggas.

Hingga 6 Juni 2007, WHO telah mencatat sebanyak 310 kasus dengan 189 kematian pada manusia yang disebabkan virus ini.

*Sumber: upload.wikipedia.com*

## 9. Rumah Sehat

Rumah yang besar serta terbuat dari bahan-bahan yang mahal, bukan jaminan bahwa rumah itu memenuhi syarat kesehatan selain makanan bergizi dan higienis, manusia memerlukan tempat tinggal dalam lingkungan yang baik agar tetap sehat. Sehat menurut WHO (World Health Organization) adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik, sempurna, serta bukan selal tidak berpenyakit atau cacat.

Membangun rumah harus memerhatikan hal-hal berikut.

- a. Harus memenuhi kebutuhan fisiologis
  - b. Harus memenuhi kebutuhan fisiologis
  - c. Harus dapat menghindarkan terjadinya kecelakaan
  - d. Harus dapat menghindarkan terjadinya penyakit
- 
1. Memenuhi kebutuhan fisiologis
    - a) Suhu ruangan berkisar 18 - 20°C
    - b) Cukup mendapat penerangan
    - c) Cukup mendapat pertukaran hawa
    - d) Cukup mempunyai isolasi suara
  2. Memenuhi kebutuhan psikologis
    - a) Rumah harus memenuhi rasa keindahan
    - b) Adanya jaminan kebebasan yang cukup
    - c) Ada ruangan untuk menjalankan kehidupan keluarga
  3. Menghindari terjadinya kecelakaan
    - a) Konstruksi rumah dan bangunan harus kuat sehingga tidak mudah ambruk
    - b) Sarana terjadinya kecelakaan di sumur, kolam, dan tempat lain terutama untuk anak-anak
    - c) Adanya alat pemadam kebakaran terutama yang mempergunakan gas

4. Menghindari terjadinya penyakit
  - a) Adanya sumber air yang sehat, cukup kualitas dan kuantitasnya
  - b) Harus ada tempat pembuangan kotoran, sampah, dan air limbah yang baik
  - c) Harus dapat mencegah perkembangbiakan vektor penyakit seperti nyamuk, lalat, tikus, dan sebagainya

*Sumber: upload.wikipedia.com*

## 10. Pengertian Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Pada tingkat sekolah atau junior pertandingan dapat dibatasi pada nomor-nomor tertentu, biasanya senam lantai dan kuda-kuda lompat. Pertandingan tingkat Nasional dan Internasional bagi pria terdiri dari 6 (enam) nomor yakni : senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang. Sedangkan bagi wanita ada 4 (empat) nomor : senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan, dan palang bertingkat.

Penilaian diberikan oleh 4 (empat) orang wasit yang dipimpin oleh seorang wasit kepala. Setiap peserta pertandingan harus melakukan 2 (dua) macam rangkaian pada setiap nomor atau alat, satu rangkaian wajib (yang telah ditentukan terlebih dahulu) dan satu rangkaian pilihan atau bebas masing-masing. Nilai seseorang adalah rata-rata dari dua nilai tengah dengan membuang nilai tertinggi dan nilai terendah dari 4 (empat) orang wasit. Pesenam dengan nilai akumulasi

tertinggi menjadi juara ke I dalam kategori serba bisa, tertinggi kedua menjadi juara ke II dan seterusnya.

Juara regu ditentukan dengan penjumlahan 5 (lima) nilai terbaik dari 6 (enam) anggota regu dan setiap alat. 6 (enam) peserta terbaik dari semua atlet turut dalam pertandingan final pada tiap-tiap atlet dan nilai akhir yaitu rata-rata dari rangkaian bebas/pilihan dan wajib terdahulu disatukan dengan nilai rangkaian bebas/pilihan dalam final. Nilai ini menentukan urutan pemenang tiap alat.

Para wasit memberikan nilai pada waktu bersamaan. Nilai maksimum adalah : 10,000. Hukuman-hukuman diberikan dengan pengurangan nilai pada pelaksanaan yang salah, penguasaan yang kurang baik, dibantu orang lain, jatuh dari alat atau melampaui batas waktu. Selain itu dinilai pula faktor kesulitan gerak dan penampilan estetikanya. Besar pengurangan nilai adalah persepuluhan. Peraturan penilaian direvisi setiap 2 (dua) tahun. Semua gerakan mempunyai faktor kesulitan yaitu : A, B dan yang tersukar adalah C. Rangkaian latihan biasanya terdiri atas sikap-sikap statis yang memerlukan tenaga yang besar disambung dengan gerakan-gerakan berirama y agn sesuai. Sementara sejumlah berntuk gerak memerlukan kekuatan yang lain memerlukan mobilitas atau keterampilan.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-057-3 (jil. 4e)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) \*Rp12.582,00*